

SAMOEVALVACIJSKO POROČILO za šolsko leto 2016/2017: »UČINKI AKTIVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA UČENCEV«

1. Uvod

V šol. letu 2015/16 smo z obsežnejšim vprašalnikom zbrali in obdelali vprašalnike na temo Zdravega življenjskega sloga učencev. Na podlagi te empirične raziskave, v katero je bilo vključenih skupno 207 učencev od 3. do 9. razreda, smo sprejeli smernice za nadaljnje delo s ciljem izboljšati stanje.

V tabeli 1 so prikazane smernice in dejavnosti, ki smo jih izvajali v šoli:

Smernice	Realizacija
izobraževanje otrok o zdravi prehrani, primerni telesni aktivnosti in telesni samopodobi	izvedba razrednih ur, naravoslovnih dejavnosti, dejavnosti v okviru projekta Uživajmo v zdravju (9 sobotnih aktivnosti s področja gibanja in prehrane)
izvedba delavnice za starše in učence na področju prehrane in športa	predavanje dr. Gregor Jurak: »Pomen gibalne aktivnosti« za starše in učiteljski zbor
zagotavljanje zdravega prehranjevanje v skladu s smernicami in priporočili	upoštevanje smernic pri sestavi jedilnikov
povečati dostopnost sadja in zelenjave v šoli in spodbujati njihovo redno uživanje (Shema šolskega sadja in zelenjave);	skrb za pestrost in dostopnost sadja v šoli
spodbujanje uživanja pitne vode	tema v okviru razrednih ur, posameznih predmetov, voda v plastenkah na dnevih dejavnosti namesto soka
izvajanje projekta tradicionalni slovenski zajtrk in podobnih projektov z izborom priporočenih lokalno pridelanih živil;	izveden »Tradicionalni slovenski zajtrk« z lokalno pridelanimi živili
izobraževanje o pomenu lokalno pridelane hrane - šolski vrt	vključitev učencev v ID šolski vrt, naravoslovni dnevi s sadjarjem
omejevanje uživanja sladkanih sadnih sokov in sadnih sirupov in njihovo nadomestitev z manj sladkanimi ali nesladkanimi čaji, vodo ter sadnimi sokovi s 100% sadnim deležem	izvedeno v okviru šolske kuhinje
več praktičnega dela pri pouku gospodinjstva	izvedeno pri pouku gospodinjstva,

	naravoslovnih dejavnosti, predmetov NIT, SPO, prostovoljstva, projekt KuhnaPaTo, vključevanje staršev in zunanjih sodelavcev
--	--

V tabeli 2 so prikazane usmeritve za starše, ki smo jih predstavili članom sveta staršev na seji dne 29. 9. 2016, na roditeljskih sestankih in objavili na šolski spletni strani.

učijo svoje otroke z zgledom
spodbujajo otroke k zajtrkovanju;
skrbijo za primerne prehranjevalne navade otrok (skupni in zdravi obroki)
pogosto vključujejo sadje in zelenjavo v obroke
omejujejo uživanje sladkarij, sladkanih in energijskih pijač
spodbujajo vsakodnevno gibanje, aktivnosti na prostem in aktivno preživljanje prostega časa
nadzirajo in omejujejo čas, ki ga otroci preživijo pred zabavno tehnologijo
spodbujajo otroke k varnemu aktivnemu transportu v šolo (npr. pešačenje, kolesarjenje itd.)
zagotavljajo aktivno preživljanje prostega časa v sobotah in nedeljah ter med počitnicami
zagotavljajo redno in zadostno spanje otrok

V šolskem letu 2017/18 smo želeli ugotoviti, ali se že kažejo kakšne izboljšave na področju prehrane in gibanja učencev,

2. Potek samoevalvacije

Učenci so v mesecu juniju odgovarjali na vprašanja spletnega anketnega vprašalnika o prehranskih in gibalnih navadah ter prehranjenosti učencev. Zagotovljena je bila anonimnost, vprašanja pa so bila zaprtega in odprtega tipa. V vzorec je bilo vključenih skupno 206 učencev (od tega 101 dečkov in 105 deklic) od 3. do 9. razreda. Podatke, ki smo jih pridobili z anketo, smo uporabili za namen raziskave in primerjavo z rezultati ankete, ki je bila narejena v lanskem šolskem letu.

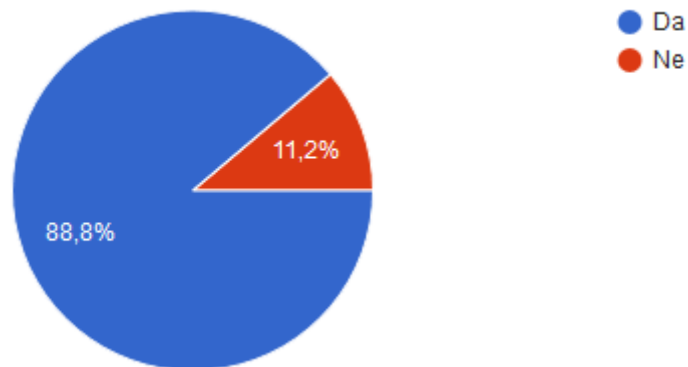
3. Analiza vprašalnikov: PREHRANJEVALNE NAVADE

3.1 Zdrava prehrana

Anketno vprašanje se je nanašalo na mnenje učencev glede njihove zdrave prehrane.

Večina učencev je mnenja, da se zdravo prehranjuje (89%), le 11% učencev pa meni, da je njihovo prehranjevanje nezdravo.

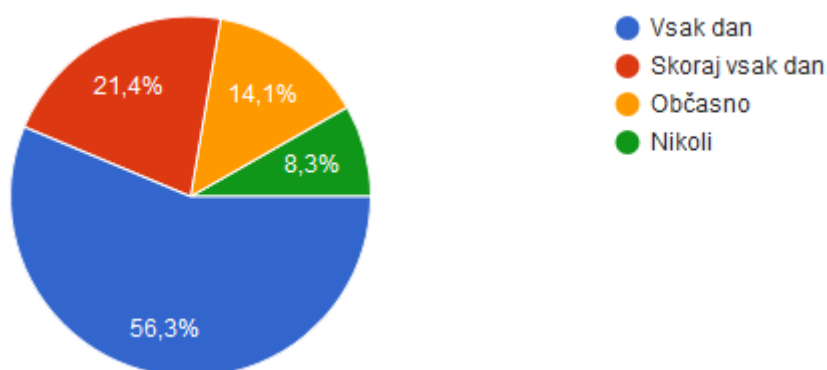
V primerjavi z lansko raziskavo se je izboljšalo mnenje glede zdravega pregrajevanja za 3% .



Zajtrkovanje

Rezultati letošnje ankete so pokazali, da 56% učencev redno zajtrkuje vsak dan, 21% učencev zajtrkuje skoraj vsak dan, 14% zajtrkuje občasno in 8% učencev ne zajtrkuje nikoli.

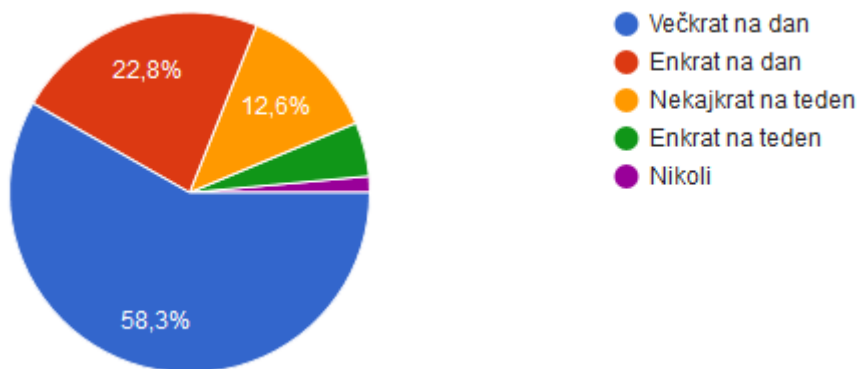
V primerjavi z lansko anketo je opaziti, da se je povečal odstotek učencev (6%), ki ne zajtrkuje vsak dan. Povečal pa se je tudi odstotek (1%) tistih, ki nikoli ne zajtrkujejo. Skoraj vsak dan je zajtrkovalo 21% učencev, kar je za 2% boljše kot v lanskem šolskem letu.



Uživanje sadja

Letošnja raziskava glede uživanja sadja je pokazala, da vsak dan sadje uživa 58%, enkrat na dan 23%, nekajkrat na teden 13%, enkrat na teden 5% in nikoli 1%.

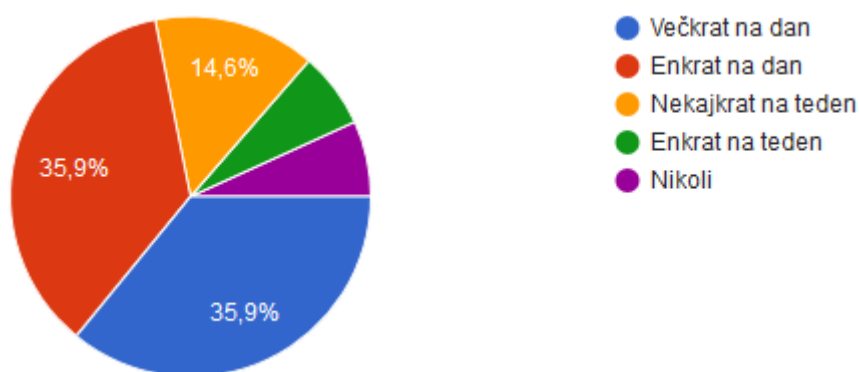
Opaziti je porast uživanja sadja večkrat na dan ali vsaj enkrat na dan in sicer kar za 11% v primerjavi z lanskim letom. Zmanjšal pa se je odstotek (6%) učencev, ki uživa sadje enkrat na dan. Ravno tako se je zmanjšal odstotek tistih, ki uživajo sadje nekajkrat na teden (2%). Stanje učencev, ki ne uživa sadja, ostaja nespremenjeno.



Uživanje zelenjave

Glede anketnega vprašanja o uživanju zelenjave so rezultati pokazali, da uživa zelenjavo večkrat na dan 36% učencev, enak odstotek učencev uživa zelenjavo enkrat na dan, 14% učencev uživa zelenjavo nekajkrat na teden, 7% učencev enkrat na teden, 7% učencev pa zelenjave ne uživa nikoli.

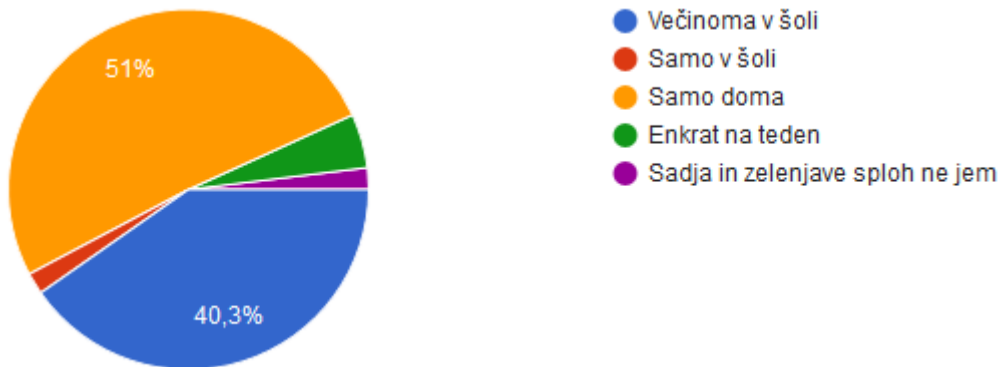
Primerjava uživanja zelenjave z lansko anketo prikazuje, da ostaja odstotek uživanja zelenjave večkrat na dan nespremenjen. Uživanje zelenjave enkrat na dan se je povišalo za 6%. Znižal pa se je delež učencev, ki uživajo zelenjavo nekajkrat na teden in sicer za 9%.



Uživanje sadja in zelenjave

Na anketno vprašanje glede uživanja sadja in zelenjave se je 51% učencev opredelilo, da uživa sadje in zelenjavo samo doma, 40% učencev večinoma v šoli in 2% vseh učencev sadja in zelenjave sploh ne uživa.

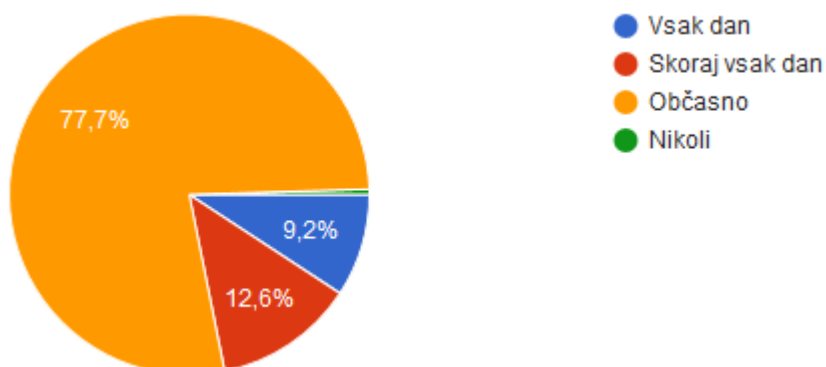
Rezultati kažejo, da se je v letošnjem šolskem letu zmanjšal odstotek (6%) uživanja sadja in zelenjave na domu. Uživanje sadja in zelenjava ne šoli pa ostaja enako. Prav tako ostaja enak odstotek tistih, ki sadja in zelenjave sploh ne uživajo.



Uživanje sladkarij

Zanimalo nas je, kolikšna je pogostost uživanja sladkarij. Rezultati so pokazali, da 9% učencev sladkarije uživa vsak dan, 78% jih uživa občasno, 12% skoraj vsak dan in 1% nikoli.

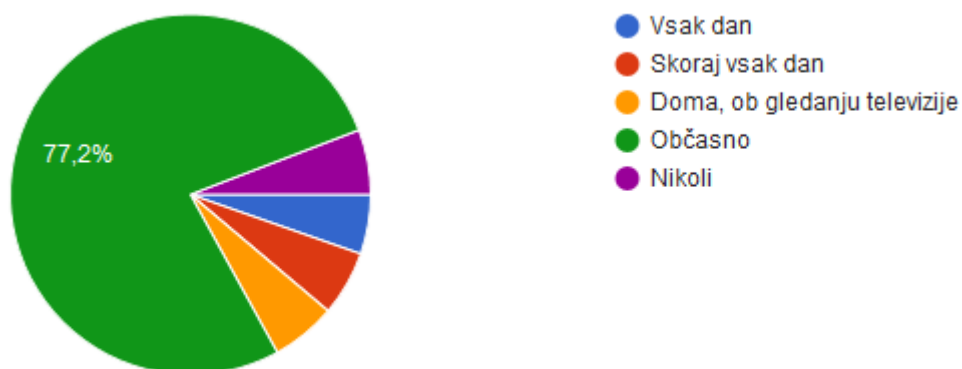
Primerjava z lanskim šolskim letom je pokazala, da se je za 2% znižalo vsakodnevno uživanje sladkarij. Povečevalo se je občasno uživanje sladkarij ravno tako za 2%.



Brezalkoholne sladkane gazirane in negazirane pijače

Rezultati anketnega vprašanja glede uživanja sladkanih pijač so pokazali, da jih uživa občasno 77% učencev, vsak dan 5%, skoraj vsak dan 6% in nikoli tudi 6%.

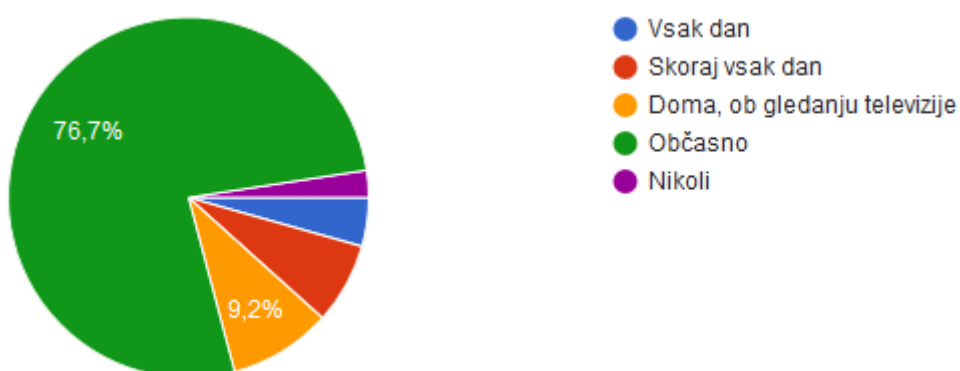
V primerjavi z lanskimi rezultati je bilo ugotovljeno, da se je zmanjšalo uživanje sladkanih pijač vsak dan za 3%, skoraj vsak dan za 8% in nikoli za 8%. Posledično se povečalo občasno uživanje le-teh, za 13 %.



Slani prigrizki

Anketa je pokazala, da uživa slane prigrizke občasno kar 77% vseh anketiranih. Skoraj vsak dan jih uživa 7% učencev, vsak dan 4% in nikoli 2%.

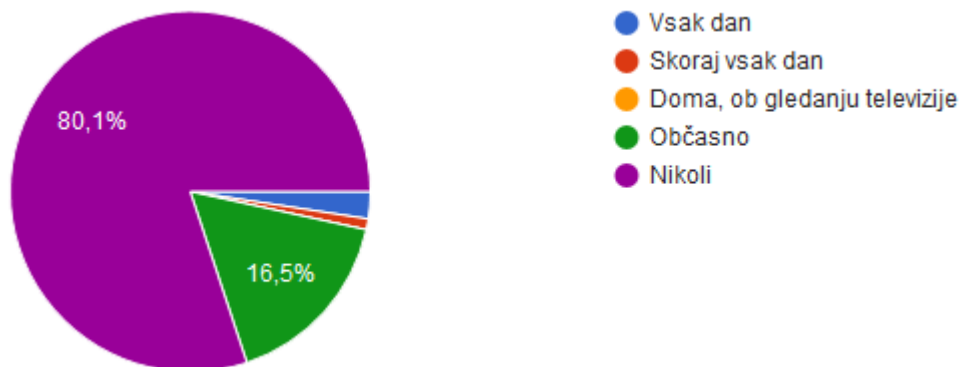
V letošnjem letu se je uživanje slanih prigrizkov skoraj vsak dan znižalo za 3% in uživanje vsak dan za 8% v primerjavi z lansko raziskavo. posledično se je povečalo občasno uživanje slanih prigrizkov za 5%,



Energijske pijače

Na anketno vprašanje glede uživanja energijskih pijač v letošnjem letu se je največ učencev opredelilo za odgovor nikoli 80%, občasno 17% vsak dan 2% in skoraj nikoli 1% učencev.

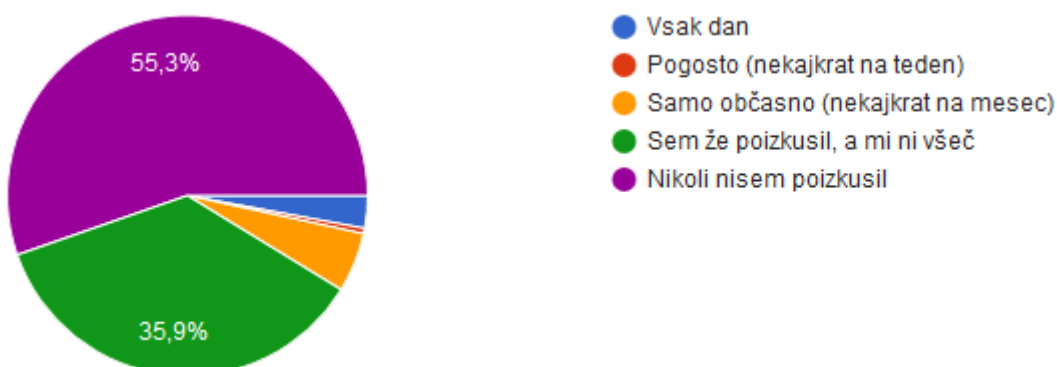
Primerjava z lanskim letom kaže, da se je zelo povečal odstotek tistih, ki energijskih pijač nikoli ne uživa in to kar za 13%, za 12 % se je zmanjšal odstotek tistih, ki uživajo energijske pijače občasno. Ostala dva odgovora pa ostajata nespremenjena.



Alkoholne pijače

Letošnji rezultati anketnega vprašanja glede pogostosti uživanja alkoholnih pijač so: 55% učencev nikoli ni zaužilo alkoholnih pijač, 36% jih je že preizkusilo, a jim ni bilo všeč, 5% jih uživa samo občasno, 3% pa uživa alkoholne pijače vsak dan.

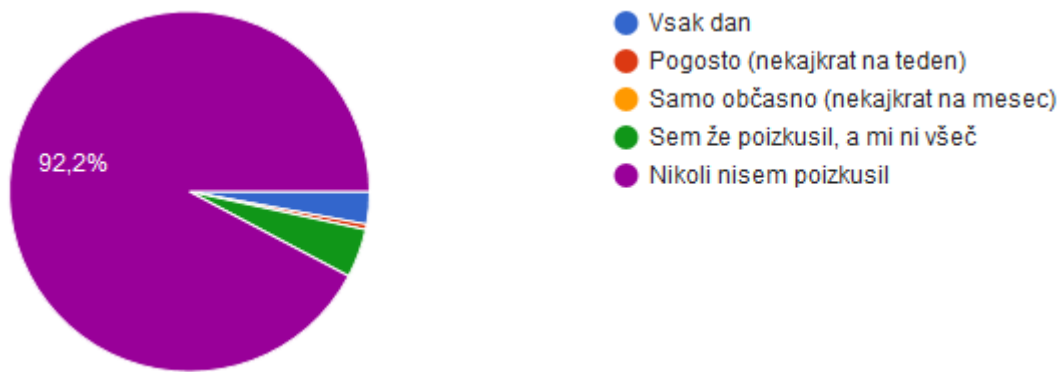
Ob primerjavi rezultatov z lanskim letom je opaziti porast učencev, ki niso nikoli poizkusili pijač, ki vsebujejo alkohol (9%). Za 3% se je zmanjšalo število tistih, ki so alkoholne pijače poizkusili, a jim niso bile všeč, ter za 9% se je tudi zmanjšalo število tistih, ki so alkoholne pijače poizkusili samo občasno. Za 0,5% pa se je zmanjšalo število učencev, ki uživajo alkoholne pijače vsak dan.



Tobak

Anketno vprašanje se je nanašalo na pogostost kajenja med učenci. 92% učencev ni nikoli poizkusilo kaditi, 3% učencev kadi vsak dan in 4% so kaditi že poizkusili, a jim to ni bilo všeč.

Ob primerjavi z lanskim letom se kaže povišanje števila tistih, ki niso nikoli poizkusili kaditi (3%). Hkrati pa se je nekoliko povišalo število tistih učencev, ki vsakodnevno kadi (2,5%). Zmanjšalo se je število učencev, ki so poizkusili kaditi, a jim ni bilo všeč (5%).



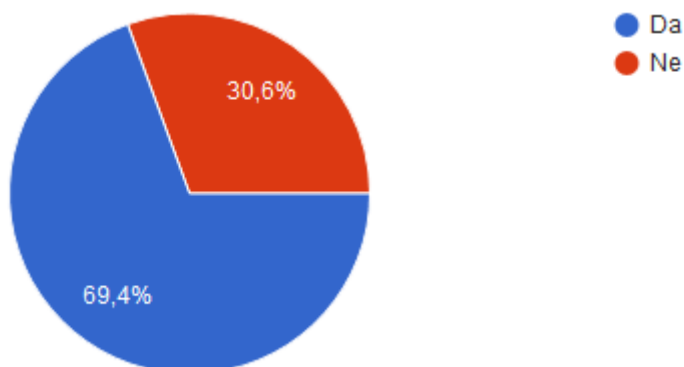
3.2 Gibalne navade

Rezultati našega anketnega vprašalnika na tem področju:

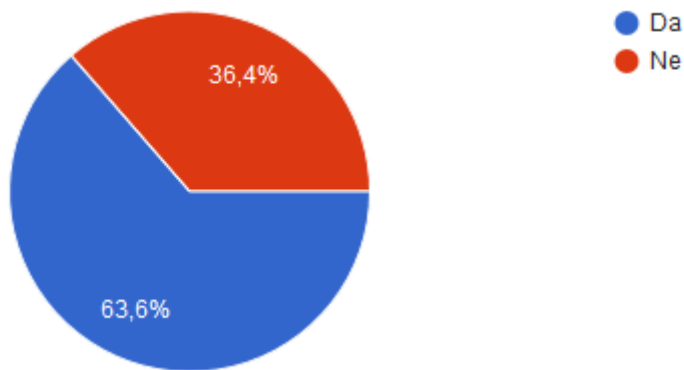
Ali obiskuješ poleg rednih ur športne vzgoje tudi katerega od športnih izbirnih predmetov ali interesnih dejavnosti (NŠP, šport za zdravje, šport za sprostitev, izbrani šport, športni krožek)?

Dani odgovori kažejo, da je 69% učencev vseh razredov vključenih v eno izmed športnih dejavnosti, ki jih ponuja šola. Ostali učenci - 31% pa niso vključeni v nobeno športno dejavnost.

V primerjavi z lanskim letom je ugotovljeno, da se je za 9% povišal odstotek tistih, ki so bili vključeni v eno izmed športnih dejavnosti na šoli.

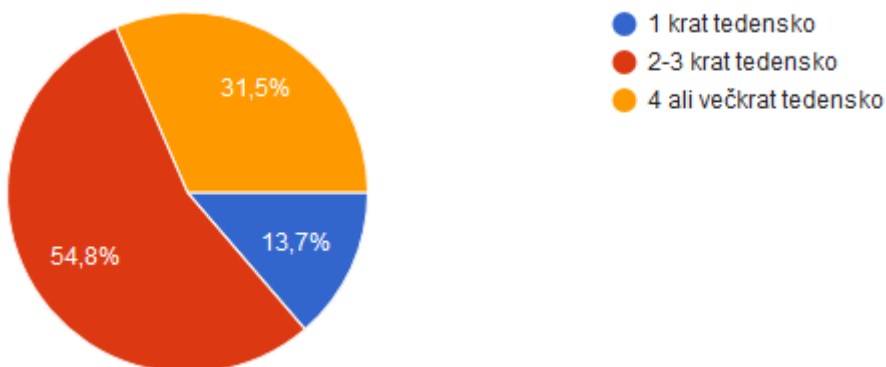


Na vprašanje glede vključenosti učencev v popoldanskem času v športno vadbo v društvu ali klubu je bilo ugotovljeno, da je v te dejavnosti vključenih 64% učencev, 36% jih ni vključenih.

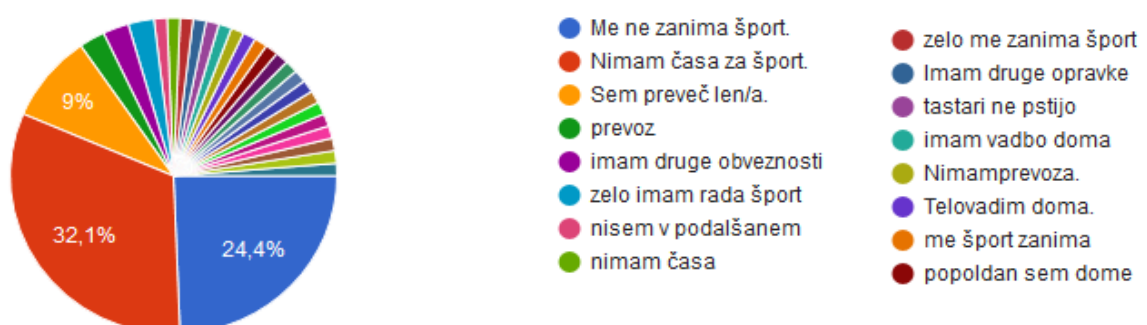


Število vadb na teden

Učenci, ki so vključeni v športno vadbo v popoldanskem času, le-to obiskujejo 2-3 na teden 55%, 4 ali večkrat na teden 31% in 1 krat na teden 14%.



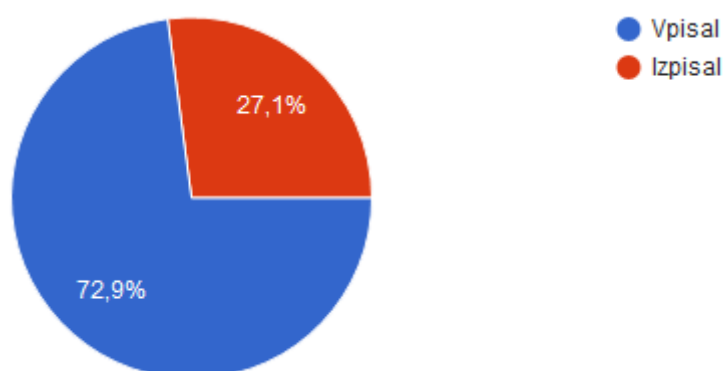
Izmed tistih, ki so izbrali odgovor ne na vprašanje »Ali si v popoldanskem času vključen v športno vadbo v društvu, klubu?«, jih je 32% izbralo odgovor nimam časa, 24% me ne zanima šport, 9% sem preveč len, 35% pa ostale raznovrstne odgovore.



Učenci so navedli različne vzroke zakaj nimajo časa za šport. Najpogostejši vzrok za to je bilo učenje, oziroma imam druge obveznosti.

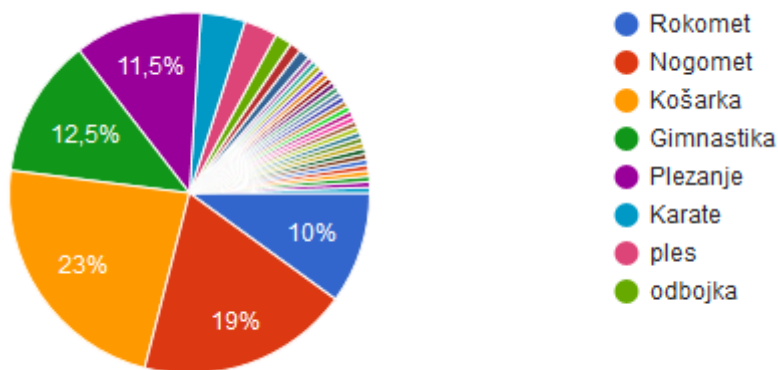
Si se letos na novo vpisal/izpisal v/iz kakega športnega kluba/društva?

Rezultati zgornjega anketnega vprašanja so dali naslednje rezultate: 73% učencev se je vpisalo v športne klube ali društva, 27% pa se jih je izpisalo.



Kateri šport bi rad obiskoval v prihodnjem šolskem letu?

Učenci bi v naslednjem šolskem letu najraje obiskovali košarko (23%), nogomet (19%), gimnastika (13%), plezanje (12%), rokomet (10%). Ostalih 23% učencev je izbralo različne športe.



4. Povzetek

Glede na rezultate raziskave o vrednotenju prehranjevalnih in gibalnih navad učencev naše šole, lahko povzamemo naslednje:

PREHRANJEVALNE NAVADE:

1. Povečalo se je število učencev, ki meni, da se zdravo prehranjuje, kar kaže na to, da se je znanje in ozaveščenost o zdravi prehrani izboljšalo.
2. Opazen – 11% je porast uživanja sadja med učenci, saj kar 81 % uživa sadje vsaj enkrat, pa tudi večkrat na dan.
3. Nekoliko nižji je delež učencev (71%), ki dnevno vsaj enkrat uživajo zelenjavo. V primerjavi z lanskim letom pa se je ta delež povečal za 6%. Povišal se je zlasti na račun uživanja zelenjave v šoli, znižal pa na račun uživanja zelenjave doma.
4. Povečal se je delež otrok, ki ne zajtrkuje vsak dan- kar za 6%.
5. Znižuje se delež učencev, ki vsakodnevno uživajo sladkarije in sicer za 2%.
6. Tudi delež učencev, ki vsakodnevno uživa slane prigrizke, se je znižal za 3%. Za kar 8 % pa se je povečal delež učencev, ki nikoli ne slanih prigrizkov.
7. Delež učencev, ki nikoli ne uživa energijskih pijač, znaša 80% in se je v primerjavi z lanskim letom povečal kar za 13%.
8. Kar za 8% se je povečal delež učencev, ki niso nikoli poskusili alkoholnih pijač.
9. Tudi delež učencev, ki ni nikoli poskusilo kajenje tobaka, se je povečalo, delež le-teh je 92%. Žal pa še nekaj učencev (2,5%) vsakodnevno kadi tobak.

GIBALNE NAVADE:

1. Za 9% se je povečalo število učencev, ki so vključeni v vsaj eno športno dejavnost v okviru šole, delež teh učencev je skoraj 70%.
2. Več kot 60% učencev obiskuje športne dejavnosti izven šole.
3. Od 36% učencev, ki niso vključeni v izvenšolske športne dejavnosti, jih je skoraj tretjina odgovorila, da nimajo časa, četrtnine učencev šport ne zanima, desetina učencev pa je po njihovem mnenju preveč lenih za šport.
4. Več kot polovica učencev, ki obiskuje športne dejavnosti izven šole, ima vadbo dva do trikrat tedensko.

5. Skoraj četrtini učencev je najbolj všeč košarka, petini nogomet, desetini učencem pa rokomet, gimnastika in plezanje.

1. Ugotovitve in smernice za nadaljnje delo

Načrtno, sistematično delo, aktivnosti na področju izboljšanja prehranjevalnih in gibalnih navad naših učencev (opisano v 1. točki) se je pokazalo učinkovito, saj smo na skoraj vseh evalviranih področjih dosegli izboljšave. Znanje in ozaveščenost o zdravi prehrani se izboljšuje. Učenci se vse bolj zavedajo pomena uživanja sadja in zelenjave, tu je opazen napredek, saj le 1% učencev nikoli ne uživa sadja in 7% zelenjave. Glede na to, da se povečuje uživanje zelenjave v šoli, zmanjšuje pa uživanje zelenjave doma, bo potreba dodatna angažiranost staršev, da ponudijo in spodbudijo uživanje zelenjave v sklopu domačih obrokov.

Zadovoljni smo tudi z upadom števila učencev, ki dnevno ali pogosto uživa sladkarije, slane prigrizke in sladkane pijače, čeprav 8% učencev še vedno uživa sladkarije vsak dan.

Tudi delež učencev, ki je poskusilo alkohol in tobak, se znižuje, kar kaže na uspešnost pri ozaveščanju mladih pred pastmi zasvojenosti.

Glede vključevanja učencev v športne dejavnosti v okviru šole beležimo porast za 9%, slabe tri četrtine učencev se vključuje v vsaj eno športno dejavnost na šoli. Tudi paleta izven šolskih športnih dejavnosti je pestra, saj je vanje vključenih skoraj 65% učencev. Razveseljivo je dejstvo, da se na novo v športne dejavnosti vpisalo 3x več učencev, kot pa izpisalo, kar kaže na vztrajnost učencev v športih aktivnostih.

Glede na to, da je dobra tretjina učencev deležna športnih aktivnosti le v šoli, bomo v naslednjem šolskem letu preko učencev in njihovih staršev nagovarjali učence za vključitev v športne dejavnosti v šoli in izven nje. Prav tako bomo okrepili gibanje v rekreativnih odmorih, zlasti od 6. do 9. razreda.

Najbolj priljubljeni športi so (rangirano): košarka, nogomet, gimnastika, plezanje in rokomet.

Rezultati evalvacije dvoletnega sistematičnega dela na področju udejanjanja zdravega življenjskega sloga učencev so spodbudni, kar kaže na smiselnost in pomen vnašanja tem s področja zdravja, prehrane, zasvojenosti in spodbujanja k športu, v pouk in vsakodnevne šolske aktivnosti. Glede na to, da imajo na zdrav življenjski slog učencev velik vpliv njihovi starši, menimo, da je pomembno permanentno umeščanje vsebin s področja pomena gibanja, uravnotežene prehrane in celovite skrbi za zdravje v plane sodelovanja šole s starši. Nadaljevali bomo z izvajanjem aktivnosti na tem področju z vključevanjem staršev in lokalne skupnosti (športnih društev, klubov, občine, zdravstvenega doma...). V šol. letu 2017/18 bomo celoletno projektno nalogo, ki se bo zaključila 7. 4. 2018 ob Dnevu šole, namenili temi »Razgibajmo sebe in svoj kraj«.

Zavedajoč se dejstva, da so učinki tovrstnih prizadevanj vidni v daljšem časovnem obdobju, bomo čez 4 leta ponovno evalvirali področje prehranskih in gibalnih navad učencev.

Samoevalvacijsko poročilo bo vsem zainteresiranim dostopno na spletni strani OŠ Divača, rezultate bomo predstavili svetu staršev, svetu zavoda, občini. Slednja bo izsledke vključila v argumentacijo skorajšnje prenove športnih površin v Divači in umeščanja otroških igrišč v občini.

Ankete vprašalnike pripravili:

Borut Sila, Janja Černe, Damijana Gustinčič

Rezultate anketnih vprašalnikov obdelale in analizirali:

Katja Kovačič, Andreja Trobec, Emil Velikanje

Povzetke in zaključke poročila oblikovala:

Damijana Gustinčič

Damijana Gustinčič,
ravnateljica

Divača, avgust 2017