**Wyniki ankiety „Świadomość uczniów na temat aktywności fizycznej”.**

Na początku listopada uczniowie klas 1 – 8 wzięli udział w quizie, który miał pokazać jaka jest ich świadomość na temat aktywności fizycznej. Quiz składał się z 10 pytań, w tym z jednego wielokrotnego wyboru, ośmiu jednokrotnego wyboru i jednego pytania otwartego. Wyniki ankiety są następujące:

**1.** Czym jest według Ciebie aktywność fizyczna?

To pytanie było pytaniem wielokrotnego wyboru. Najczęściej wybieranymi odpowiedziami były „gra w piłkę – wybrało ją 100% ankietowanych, „aktywny udział w zajęciach wychowania fizycznego” – 70% oraz „spacer w lesie” – 65%.

Aż 30% uczniów uważa, że granie w gry komputerowe zalicza się również do aktywności fizycznej oraz 17% ankietowanych sądzi, że aktywnością fizyczna jest oglądanie meczu.

**2.** Wybierz ćwiczenie, które wybrałbyś na rozgrzewkę.

Pytanie to było pytaniem jednokrotnego wyboru. Uczniowie mieli do wyboru następujące odpowiedzi: przysiady, marsz z podnoszeniem kolan, wymachy ramion, bieg w miejscu oraz pajacyki. Najciekawszym ćwiczeniem dla dzieci okazały się „pajacyki”, które wybrało 43% ankietowanych oraz „bieg w miejscu” wybrany przez 39% ankietowanych.

**3.** Jaki jest Twój ulubiony sport?

Ulubionym sportem dla dzieci okazała się „gra w piłkę nożną” (wybrało ją 30% osób). Na drugim miejscu uplasowało się „bieganie”, które wybrało 26% osób. Następnie „jazda na rowerze” – 22%, „pływanie” – 14% oraz „sztuki walki” – które wybrało 8% ankietowanych.

**4.** Jak często uprawiasz sport?

Większość uczniów regularnie uprawia sport (36% - raz dziennie, 30% - dwa razy w tygodniu, 26% - raz w tygodniu). Tylko 8% ankietowanych nie uprawia sportu.

**5.** Które z wymienionych przedmiotów mogą służyć do zabaw na świeżym powietrzu?

Dzieci miały do wyboru następujące odpowiedzi: hulajnoga, rakieta do badmintona, telefon komórkowy, piłka, skakanka. Tylko jeden ankietowany uczeń uważał, że przedmiotem, który może służyć do zabaw na świeżym powietrzu jest telefon komórkowy. Pozostali uczniowie wybierali spośród pozostałych przedmiotów, z czego najwięcej osób wybrało piłkę,
aż 50% uczniów.

**6.** Dlaczego Twoim zdaniem warto uprawiać sport?

Uczniowie mieli do wyboru pięć odpowiedzi. Najwięcej uczniów wybrało odpowiedź,
że aktywność fizyczna korzystnie wpływa na nasze zdrowie oraz dodaje nam energii. Rzadziej wybieranymi odpowiedziami były: wpływa na prawidłową postawę ciała i sylwetkę, pozwala mile spędzić czas oraz wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie.

**7.** Czy lubisz uprawiać sport?

61% ankietowanych odpowiedziało – tak, 26% - czasami, 13% - nie lubi uprawiać sportu.

**8.** Czy Twoi rodzice lub opiekunowie zachęcają Cię do uprawiania sportu?

52% rodziców wg ankietowanych zachęca swoje dzieci do uprawiania sportu, 22% czasami,
a 26% rodziców w ogóle nie zachęca swoich dzieci do uprawiania sportu.

**9.** Czy uważasz, że sport pomaga w nauce i koncentracji?

65% badanych uczniów sądzi, że aktywność fizyczna pomaga im w nauce i koncentracji. Natomiast aż 35% ankietowanych nie ma świadomości na ten temat lub wręcz uważa, że sport nie pomaga w koncentracji i nauce.

**10.** Czy chciałbyś/chciałabyś spróbować nowych sportów? Jeśli tak, jakich?

To pytanie było pytaniem otwartym. 13% ankietowanych uczniów nie chciałoby spróbować żadnych nowych sportów. Natomiast pozostali uczniowie wybierali: pływanie, jazdę na rowerze, sztuki walki, bilard, piłkę nożną, koszykówkę, siatkówkę oraz piłkę ręczną.

Wyniki badań ankietowych wykazują, że młodzież szkolna wskazuje aktywność ruchową jako korzystną dla ich zdrowia formę spędzania wolnego czasu. Większość ankietowanych regularnie uprawia sport i chętnie spróbowałoby nowych aktywności fizycznych.

Konieczne jest uświadamianie rodziców, aby zachęcali swoje dzieci do aktywności fizycznej oraz rozmawiali z nimi na temat sportów, które by ich ciekawiły.

Ważne jest również, aby uświadamiać dzieci o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na koncentracje uwagi oraz uzmysławiać, że aktywność fizyczna korzystnie wpływa na procesy poznawcze, zwiększając dopływ krwi i tlenu do mózgu, co wpływa na zwiększenie poziomu czynników wzrostu, które pobudzają tworzenie nowych komórek nerwowych i połączeń między nimi.

Opracowały:

Elżbieta Basaj – Hadam

Bożena Block

Katarzyna Michanowicz

Marta Teus