

## ANALIZA ANKIET

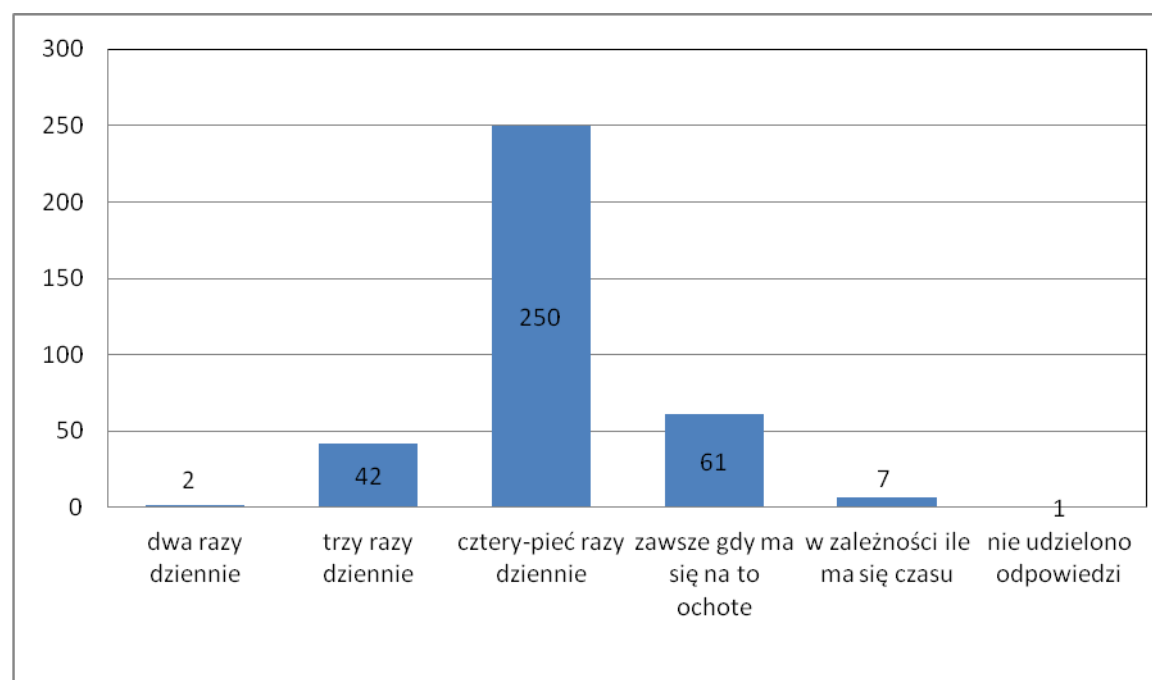
Wszyscy zmagamy się z problemami – mniejszymi lub większymi, dotyczącymi tylko nas samych lub szerszego kręgu osób. Wszyscy zdajemy sobie także sprawę z istnienia tak zwanych problemów społecznych, czyli takich, które dotyczą wszystkich lub tylko określonej grupy. Zjawiska te oddziałują jednak na całe społeczeństwo.

Szczególnie niebezpiecznym problemem mającym wiele, niekiedy nieodwracalnych skutków, wśród dorosłych i młodzieży są nałogi. Również nie znajomość zasad racjonalnego odżywiania się lub zwyczajnie nie przestrzeganie ich może być przyczyną wielu chorób.

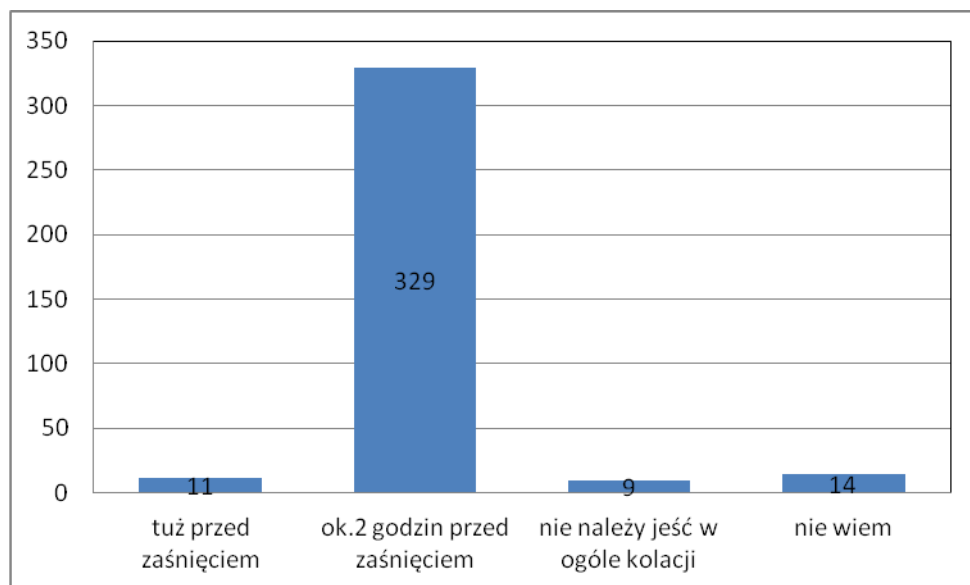
W związku z tym, aby zdiagnozować ten narastający problem wśród społeczeństwa przeprowadzono ankietę. Zawierała ona 15 pytań i była anonimowa. Grupa badawcza wynosiła łącznie 465 ankietowanych. Były to osoby w różnym wieku - od 13 do 76 roku życia, pochodzące z różnych środowisk. Analizę ankiety dokonano z podziałem na 3 grupy, której wyznacznikiem nie był wiek respondentów, a miejsce podjętych działań przez osoby realizujące projekt pn „Krok w stronę zdrowia”.

Pierwszą grupą była młodzież ponadgimnazjalna, uczęszczająca do szkół: I Liceum Ogólnokształcącego w Kościerzynie, Powiatowego Zespołu Szkół nr 1 i Powiatowego Zespołu Szkół nr 2 w Kościerzynie oraz Zespołu Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących w Kartuzach. Badaniem objęto 363 osób. Poniżej w formie wykresów przedstawiono analizę poszczególnych pytań zawartych w ankiecie i odpowiedzi udzielanych przez uczniów ww szkół.

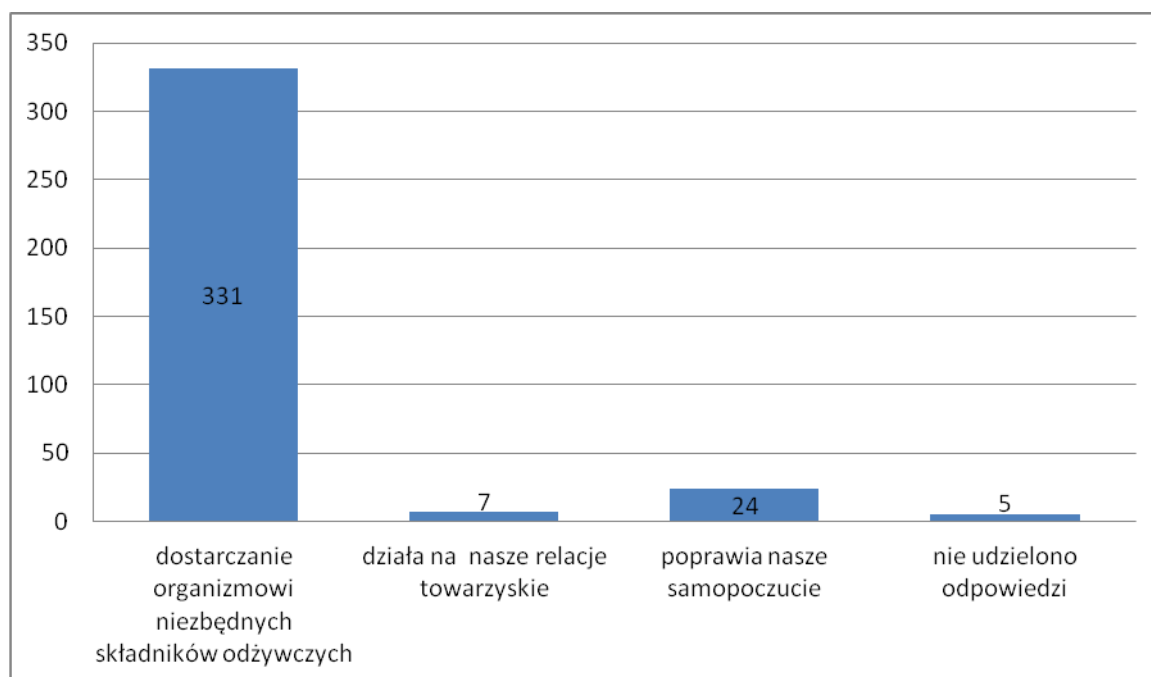
### 1. Jak często powinno się spożywać posiłki w ciągu dnia?



2. Ostatni posiłek zaleca się spożywać:

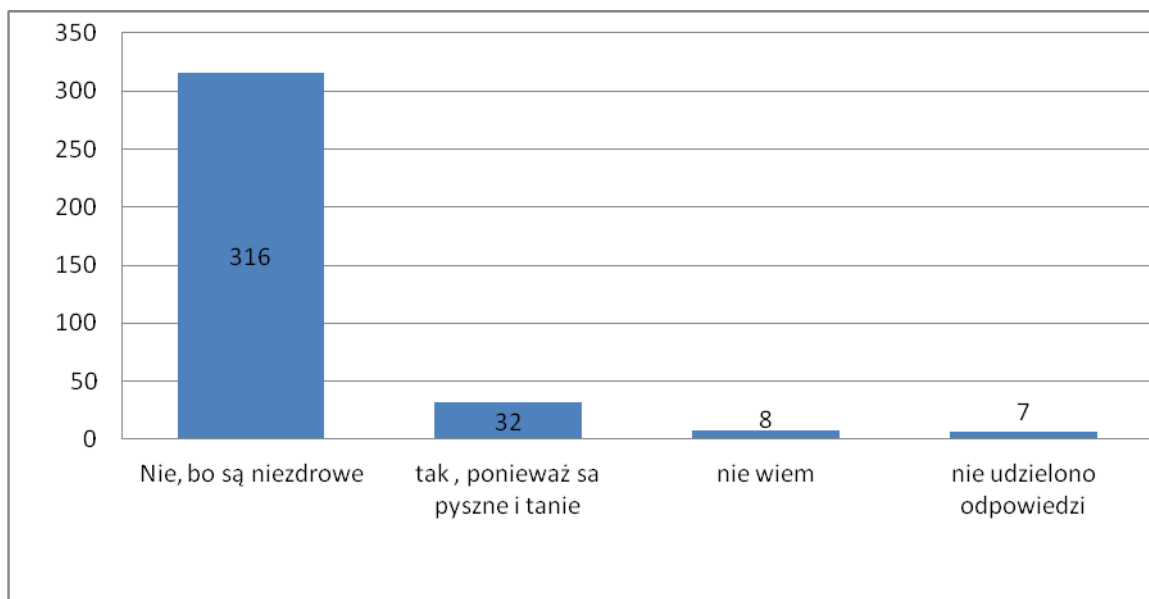


3. Najważniejszą rolą odżywiania się jest:

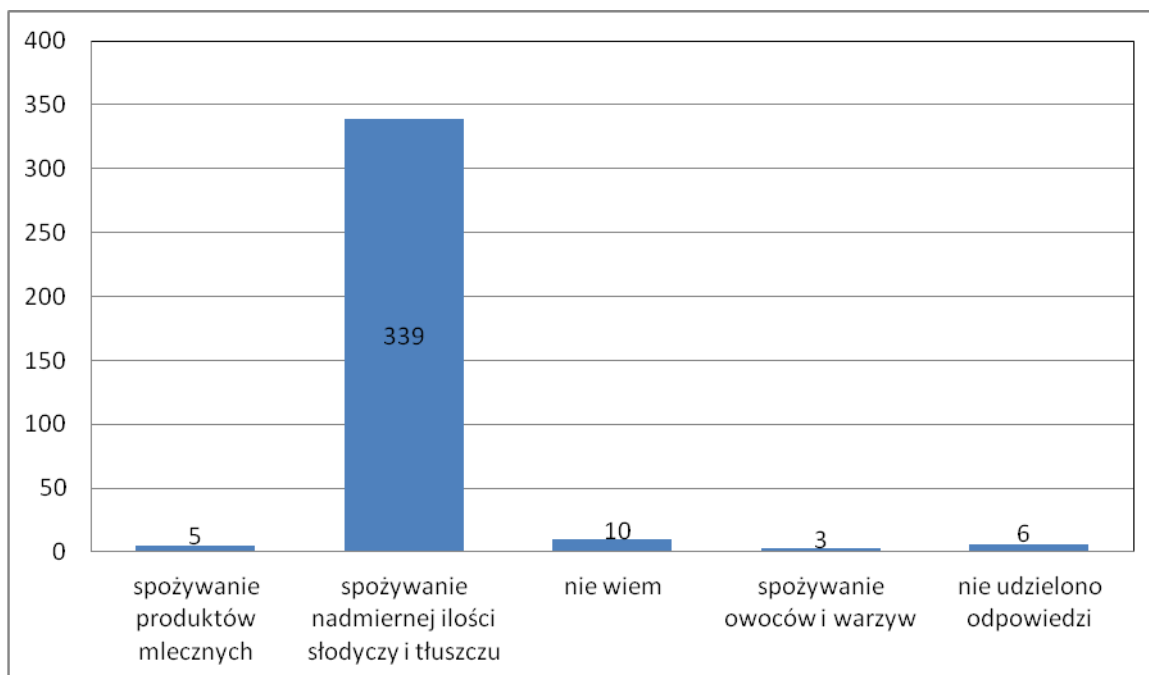


Udzielono więcej niż jedną odpowiedź

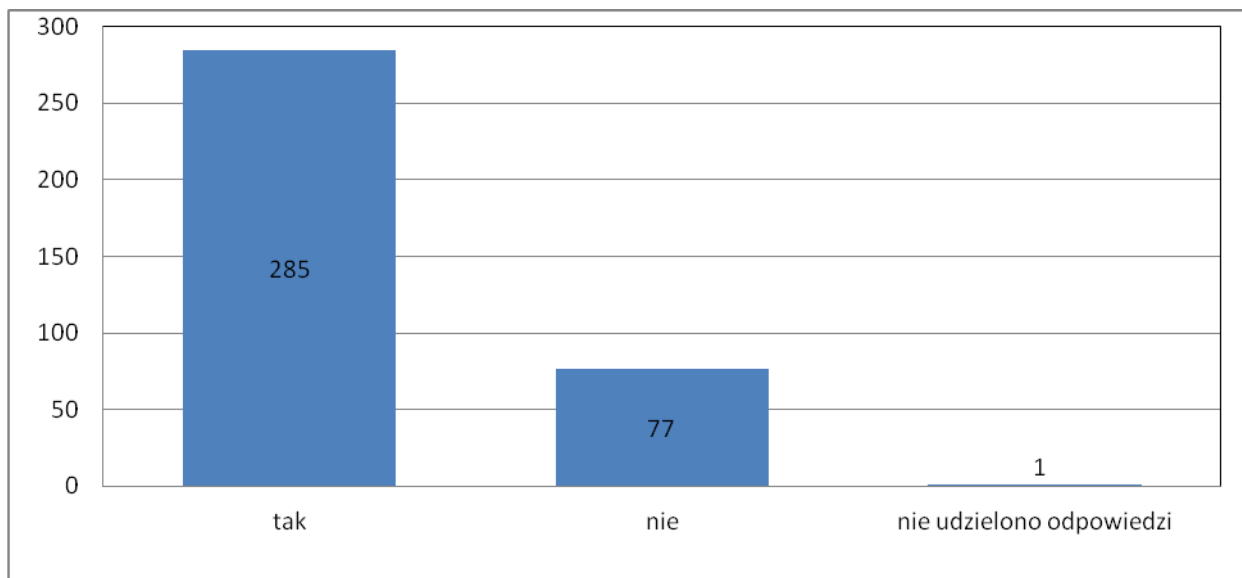
#### 4. Czy prawidłowo jest odżywiać się produktami typu fast-food?



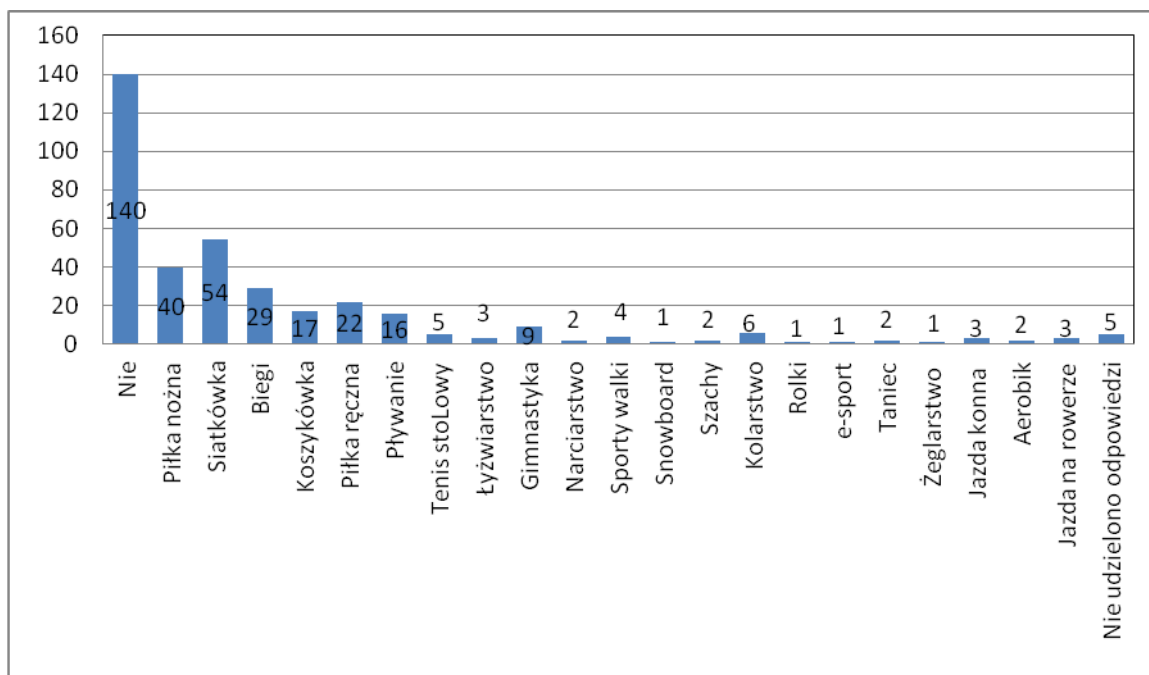
#### 5. Co sprzyja tyciu?



#### 6. Czy chętnie uczęszczasz na zajęcia wychowania fizycznego?

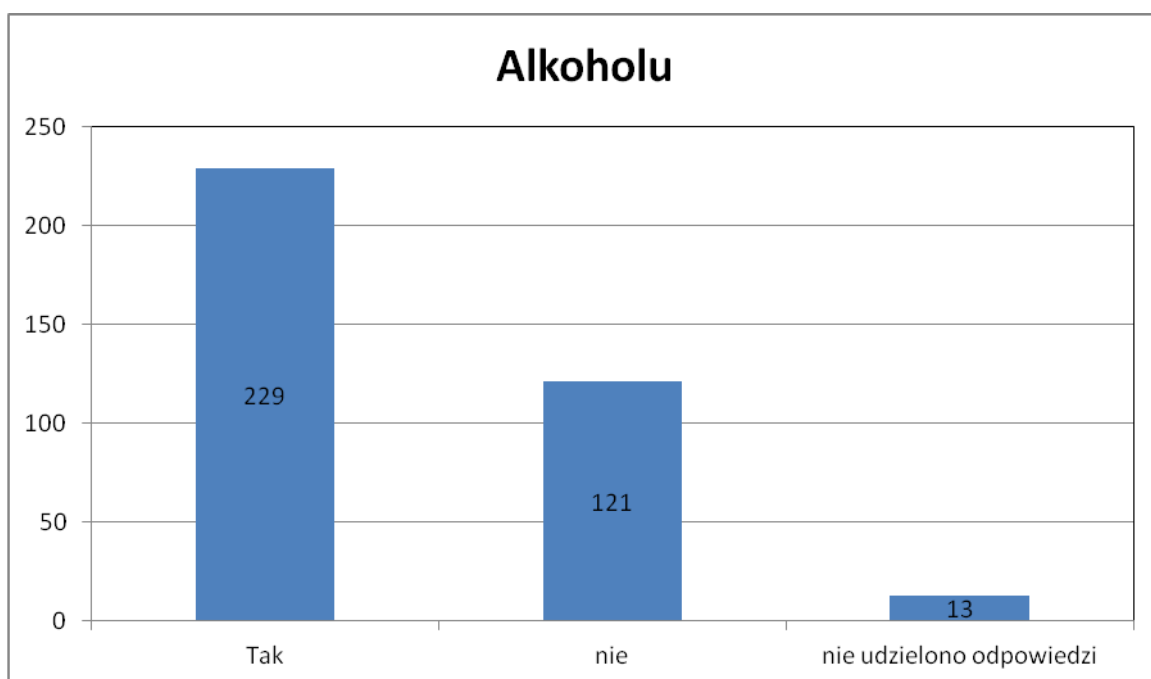
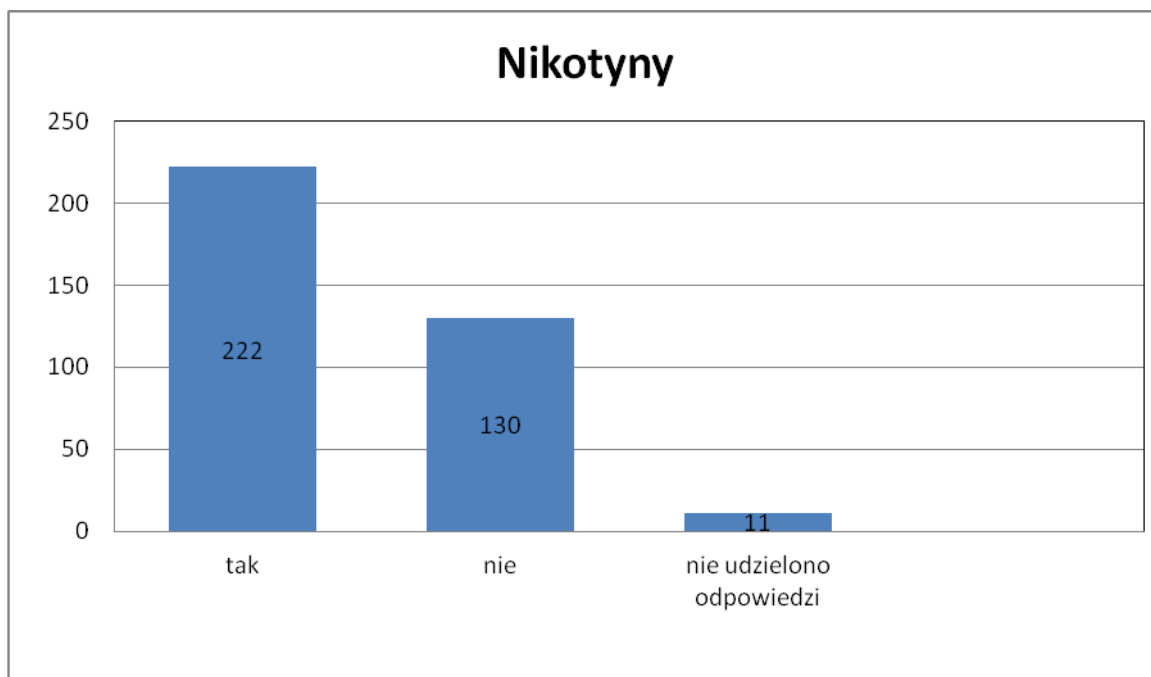


7. Czy uprawiasz jakikolwiek sport? Jeśli tak to jaki?

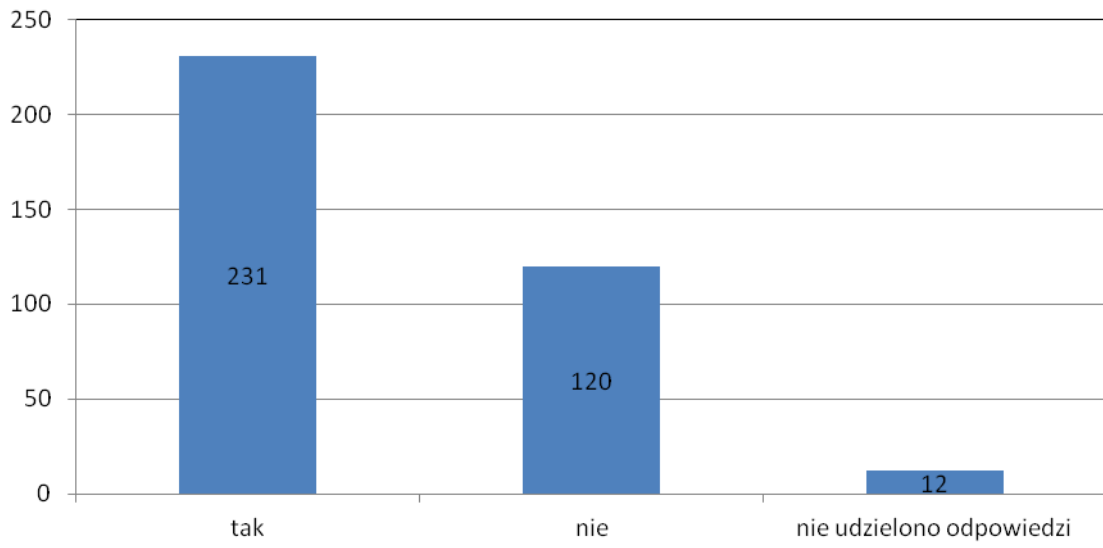


Udzielono więcej niż jedną odpowiedź

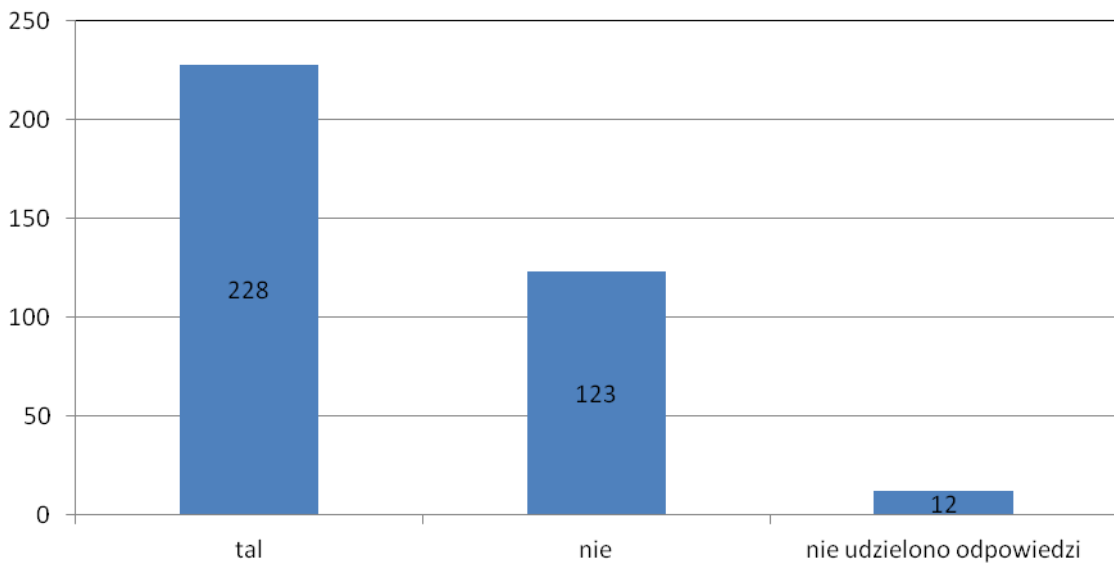
8. Czy po spotkaniu zwiększyła się Twoja wiedza na temat uzależnień od ? :



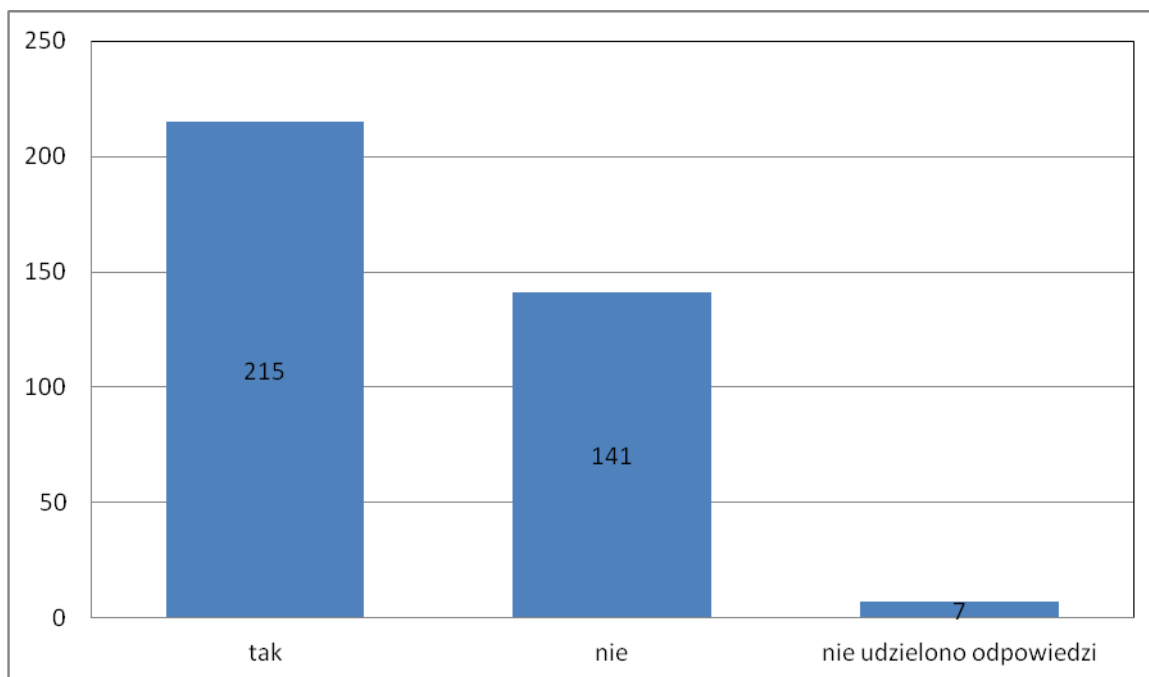
## Narkotyków



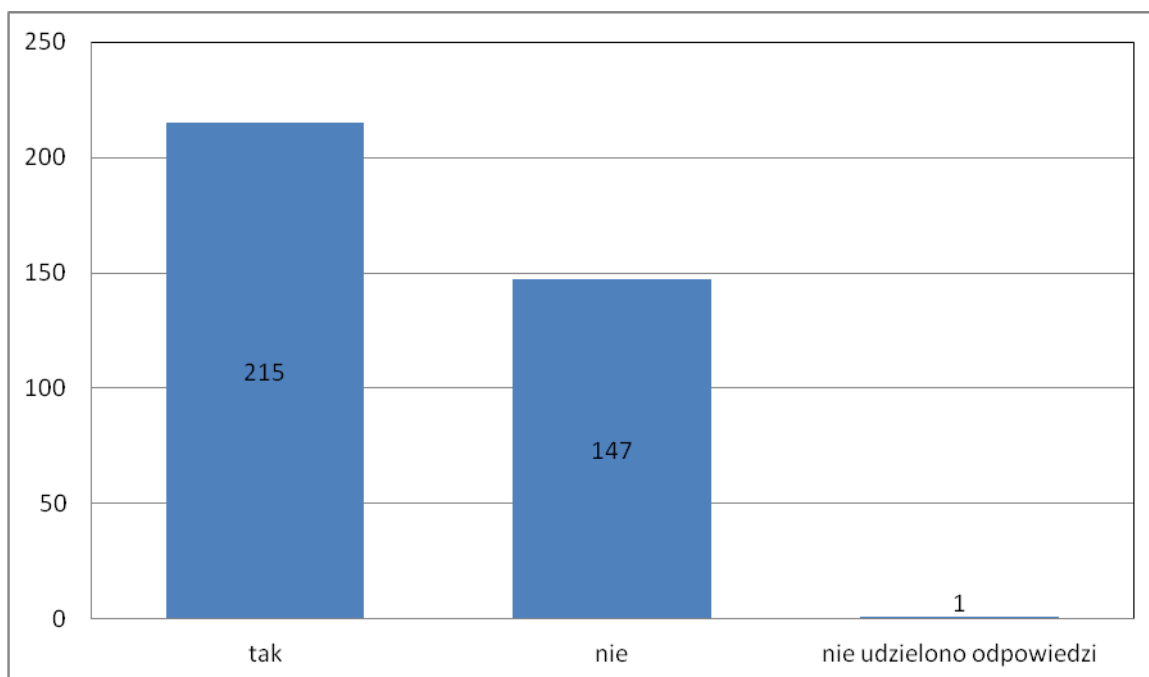
## Internetu



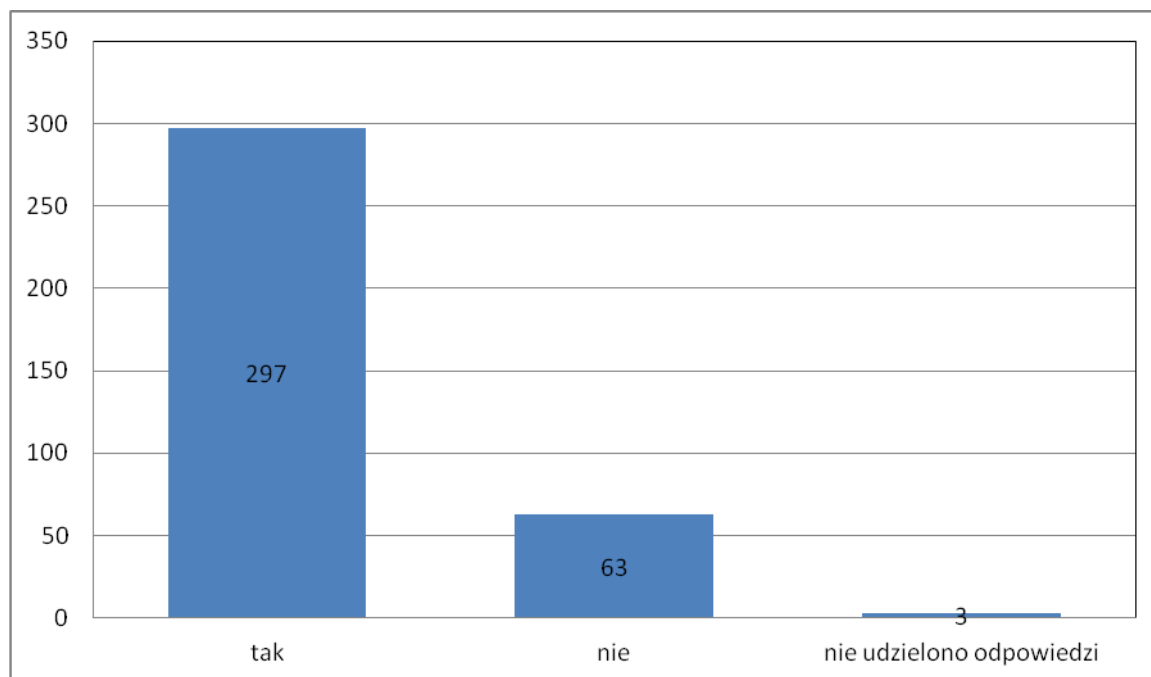
9. Czy po spotkaniu zwiększyła się twoja wiedza na temat zachorowań na raka płuc poprzez stosowanie używek?



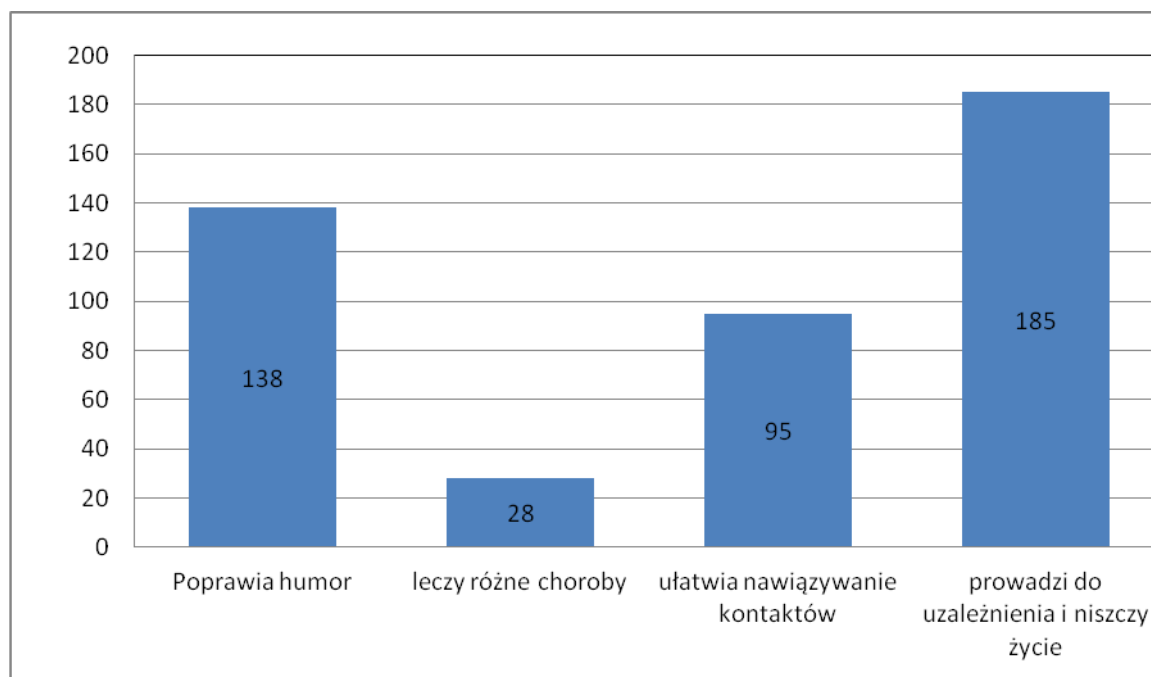
10. Czy paliłeś/łaś kiedykolwiek papierosa?



### 11. Czy piłeś/łaś już napoje alkoholowe?



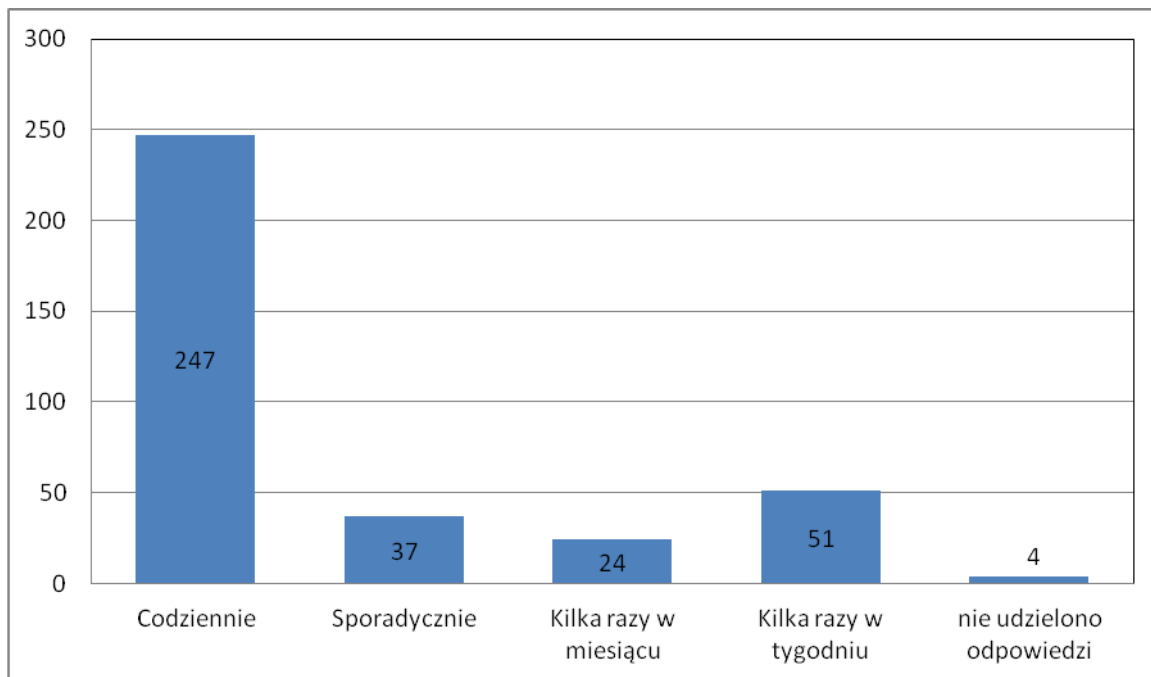
### 12. Picie alkoholu według Ciebie:



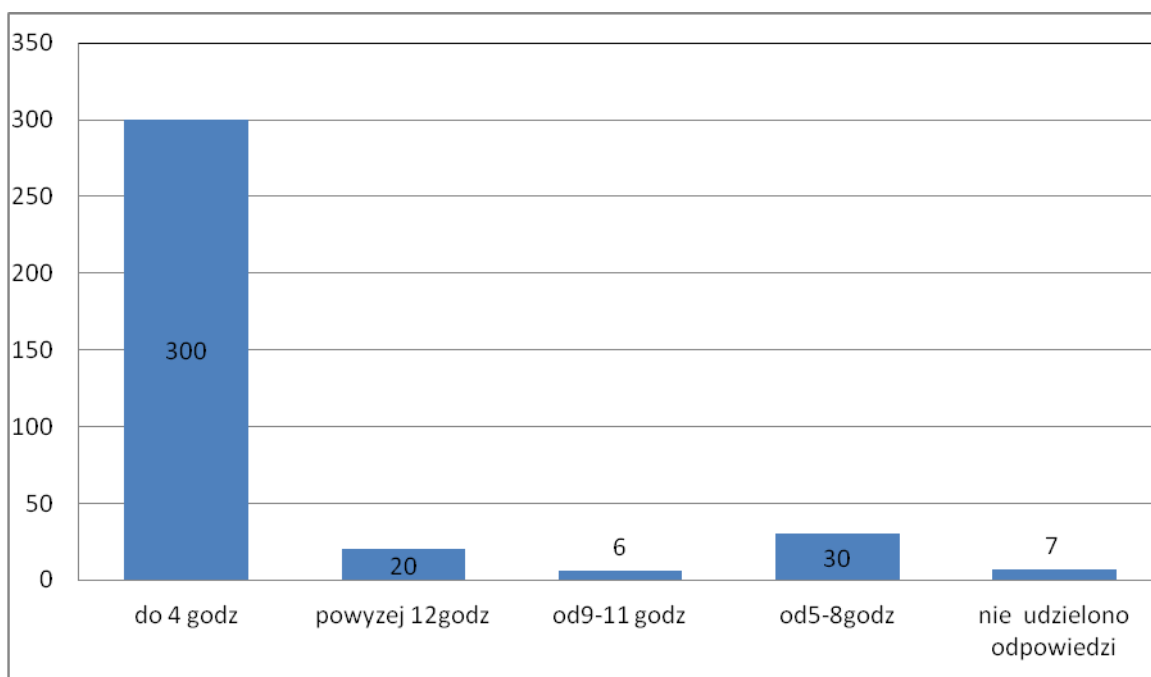
Osoby ankietowane na to pytanie udzielili więcej niż jedną odpowiedź (ankieta nie wykluczała takiej możliwości).



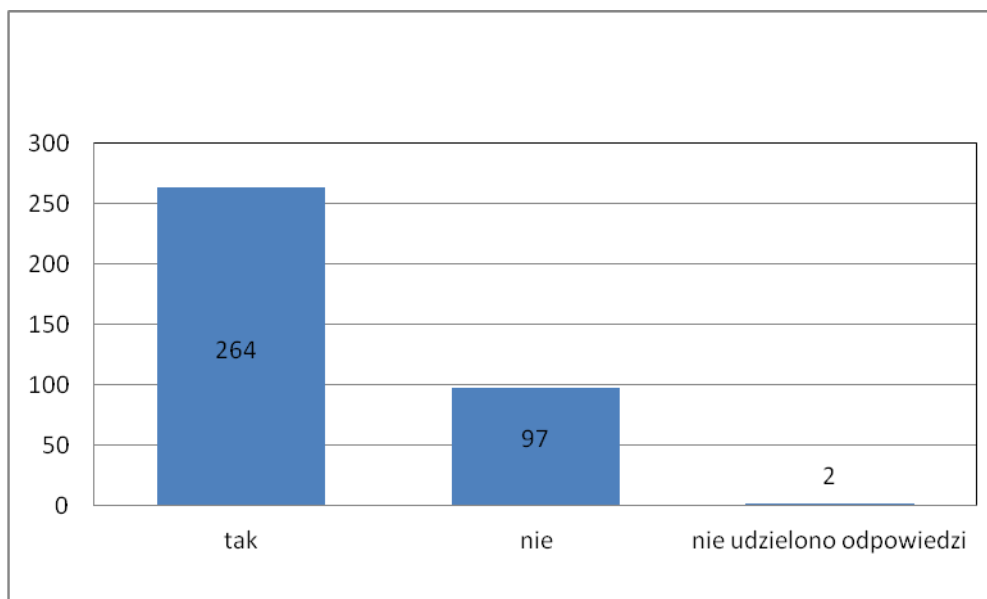
### 13. Jak często korzystasz z Internetu?



### 14. Ile godzin dziennie spędzasz w Internecie?

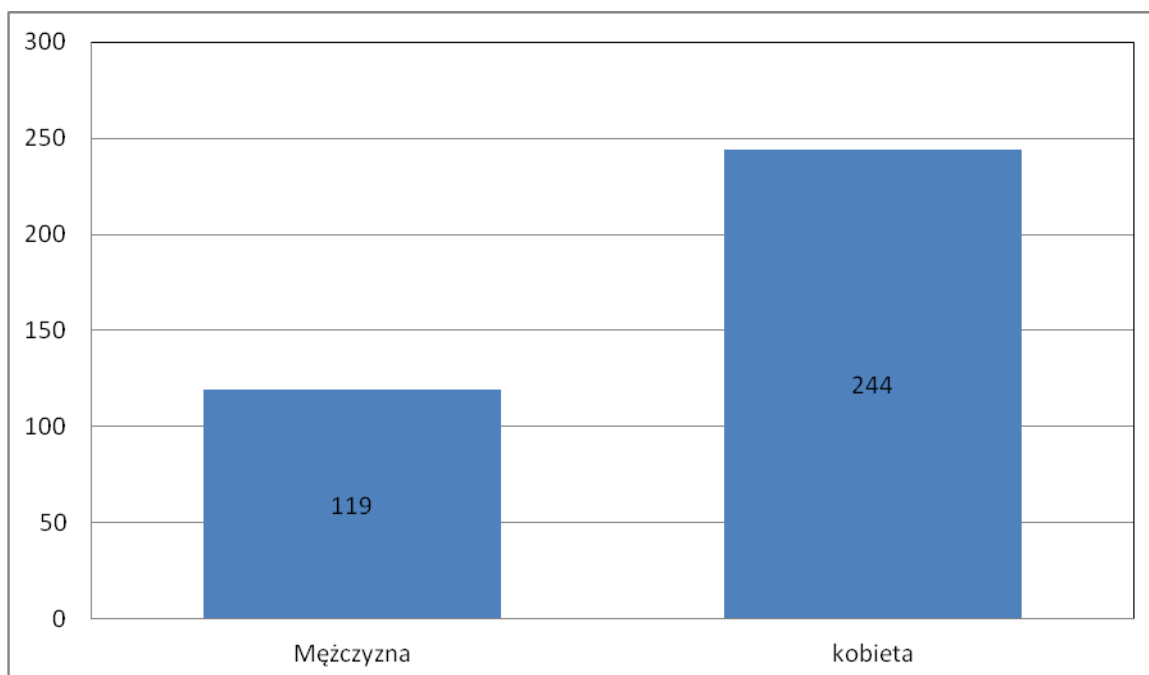


15. Czy uważasz, że możesz całkowicie zapanować na sytuacją dotyczącą uzależnień?

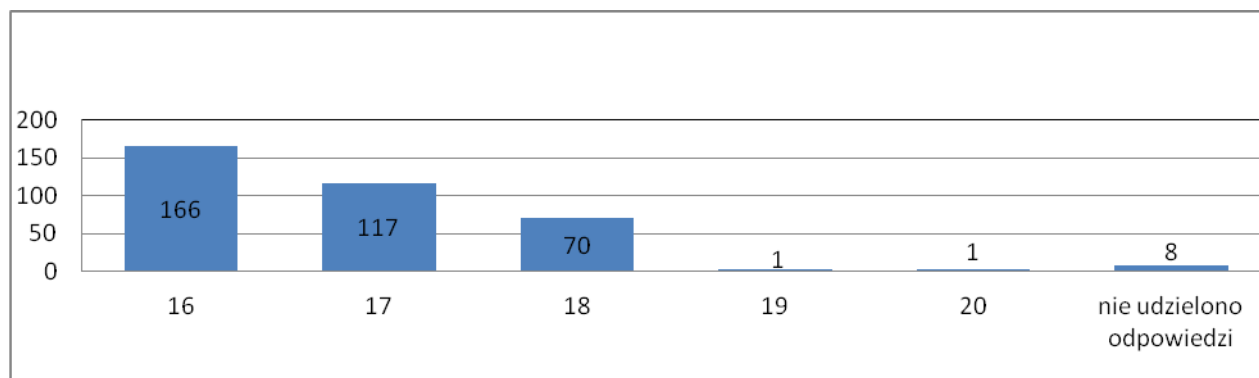


## Metryczka

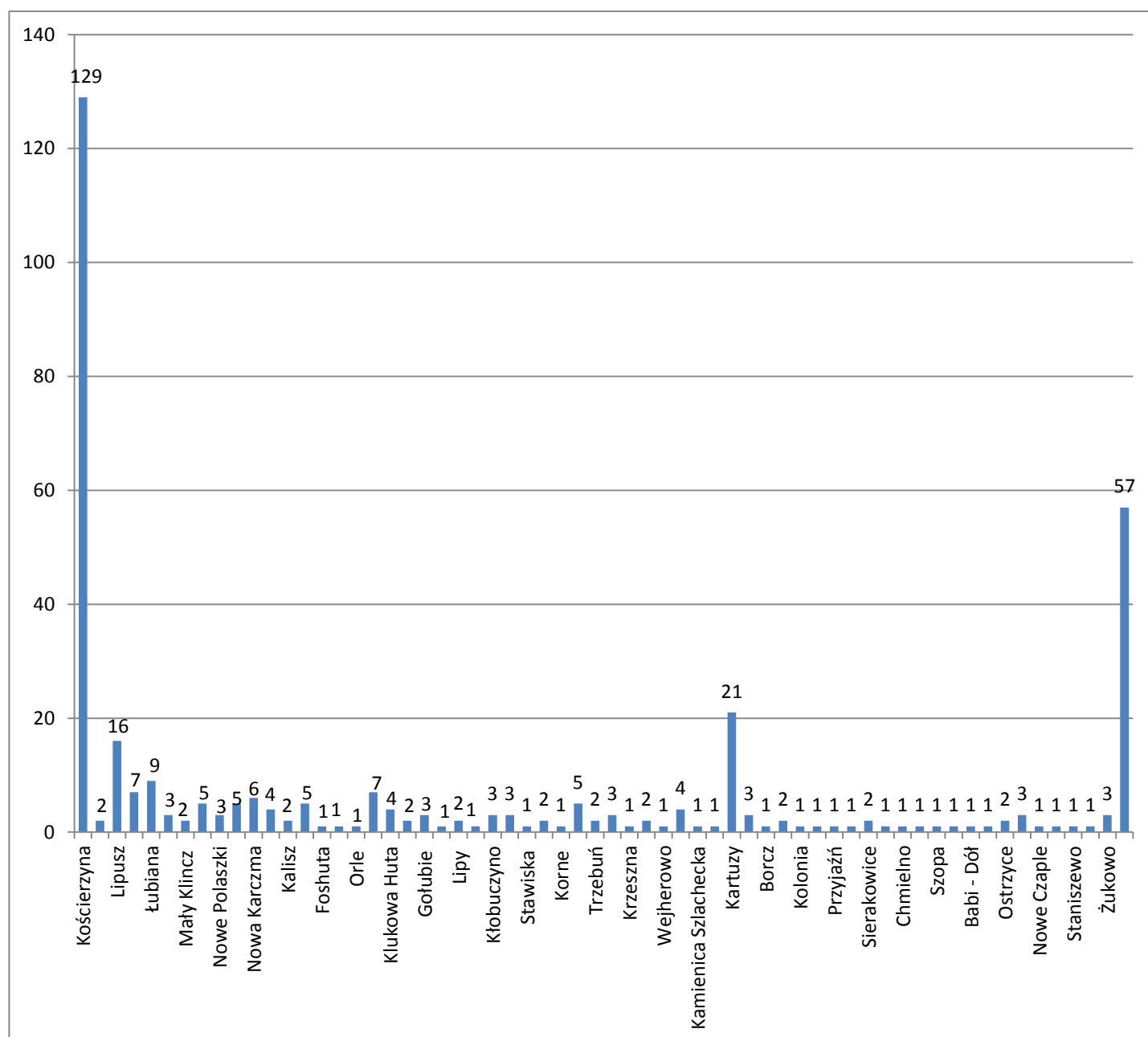
Płeć:



Wiek:



Miejscowość:



Jak można było przypuszczać większość osób zna zasad poprawnego odżywiania. Uczniowie w ankiecie prawidłowo zaznaczają liczbę posiłków jaką należy spożywać w ciągu dnia. Ponad połowa, bo aż 68 % ankietowanych wskazuje liczbę 4-5 posiłków dziennie, uwzględniając że ostatni należy spożyć nie później niż 2 godziny przed snem (329 osoby). Są świadomi że głównym celem konsumpcji posiłków jest dostarczanie organizmowi niezbędnych składników pokarmowych, spożywanie produktów typu fast - food jest niezdrowe (wg 87 % ankietowanych), a przyjmowanie słodczy i nadmiernej ilości tłuszczów powodują nadwagę, a w konsekwencji otyłość. Takie spostrzeżenia posiada 93 % respondentów. Nasuwa się jednak pytanie czy za ich wiedzą idzie praktyka?

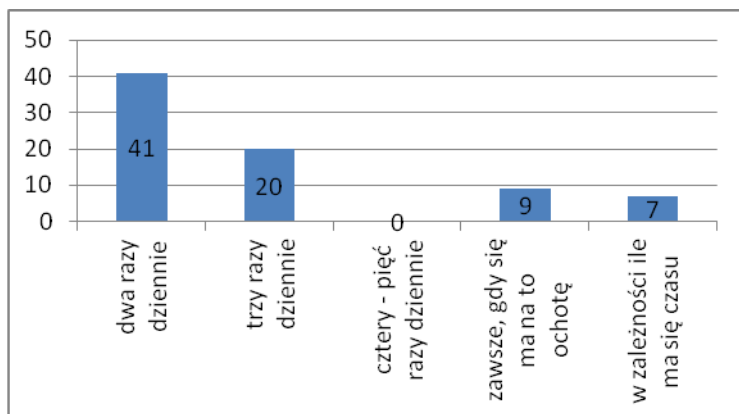
Niestety wyniki ankiet jednoznacznie określają, że większość młodzieży spróbowało już którejkolwiek z używek. Papierosy paliło 59 % ankietowanych, po alkohol sięgnęło aż 81% osób. Głównymi powodami może być brak akceptacji w grupie rówieśniczej, ciekawość "dorosłości" lub inny czynnik psychologiczny może skłaniać nastolatków do zainteresowania używkami (alkohol, narkotyki, papierosy). Nie jest to jednak jedyną przyczyną szerszego problemu, jakim są uzależnienia. Przyczyną może być także nuda. Aż 38% respondentów nie uprawia żadnego sportu poza uczęszczaniem na zajęcia wychowania fizycznego (140 badanych ). Brak alternatywnego zajęcia czyli pomysłu sposobu spędzania wolnego czasu, innego niż siedzenie w samotności, może być przyczyną sięgania po używki. Stałe, w miarę regularne spożywanie alkoholu, palenie papierosów czy przyjmowanie narkotyków wg ankietowanych ma związek z poprawą humoru (38 % ). Postępują tak mimo, iż mają świadomość że prowadzi to do uzależnień (twierdzi tak 50 % badanych).

W dobie rozwoju cywilizacji Internet stanowi równie poważny problem jak nałogi. Internet wypełnia czas młodzieży, aż 68 % korzysta z niego codziennie, z czego 82 % spędza przed Internetem 4 godziny. W pespektywie przyszłości takie postępowanie może być przyczyną wielu chorób: układu narządów ruchu, wad wzroku czy chorób układu krążenia itp.

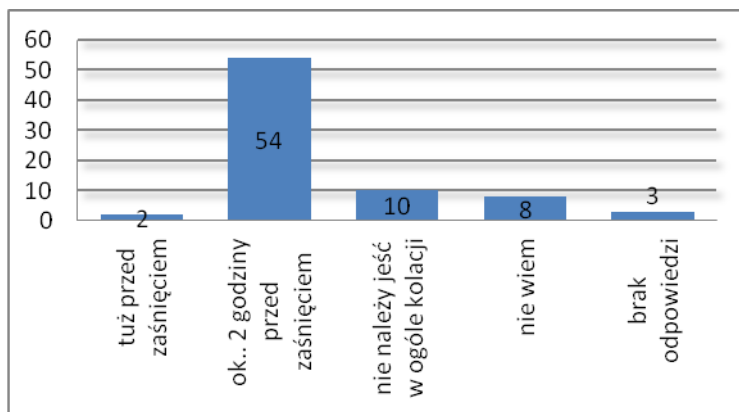
W związku z tym, w ramach projektu przygotowano szereg działań, które miały uświadomić tym młodym ludziom o konsekwencjach zdrowotnych i psychicznych takiego irracjonalnego postępowania. Dzięki pracy wielu ludzi zwiększyła się wiedza młodzieży na temat skutków palenia papierosów ( u 61% ankietowanych), picia alkoholu (63 %), czy sięgania po narkotyki (również u 63 % respondentów ). Przybliżono wiedzę na temat zwiększonego prawdopodobieństwa odnośnie chorób nowotworowych, zwłaszcza u osób znajdujących się w kręgu ryzyka, jak również u tych którzy prowadzą nieprawidłowy tryb życia. Dzięki prelekcji prowadzonej przez dietetyka ta świadomość zwiększyła się u 59 % uczniów uczestniczących w tych zajęciach.

Kolejną grupę ankietowanych stanowiły losowo spotkane osoby podczas happeningu ulicami miasta Kościerzyny. Sondę przeprowadzono wśród 77 osób. Poniżej przedstawiono analizę poszczególnych pytań zawartych w ankiecie.

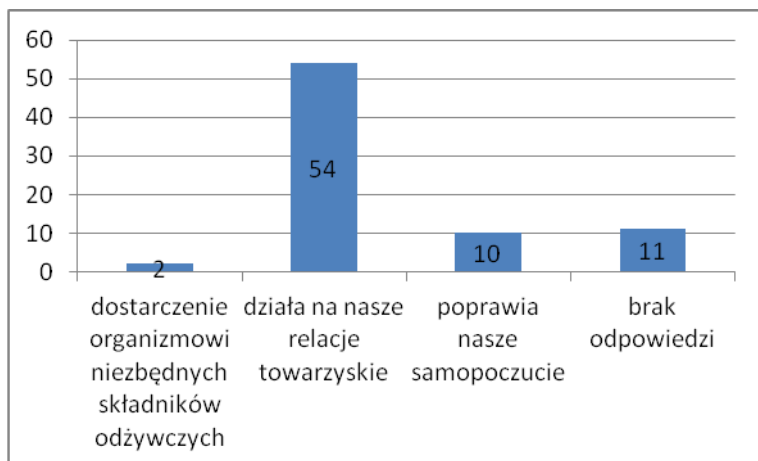
1. Jak często powinno się spożywać posiłki w ciągu dnia?



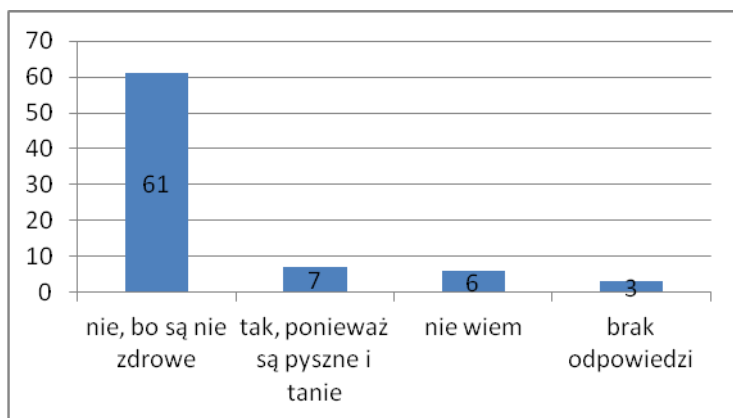
2. Ostatni posiłek zaleca się spożywać:



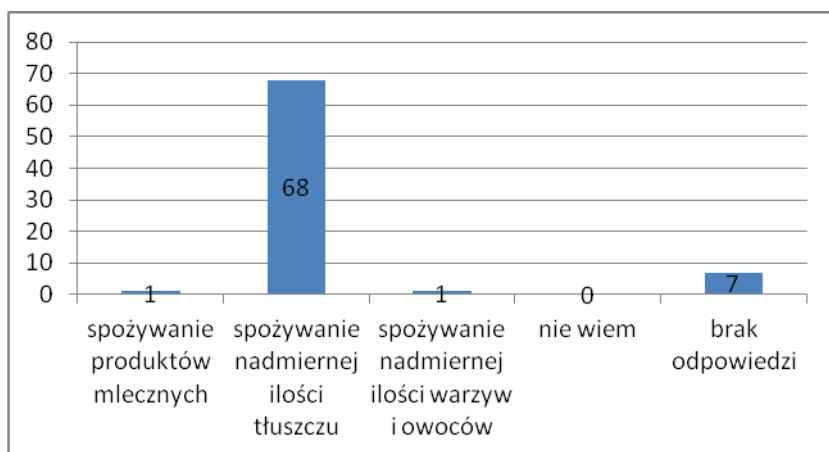
3. Najważniejszą rolą odżywiania się jest:



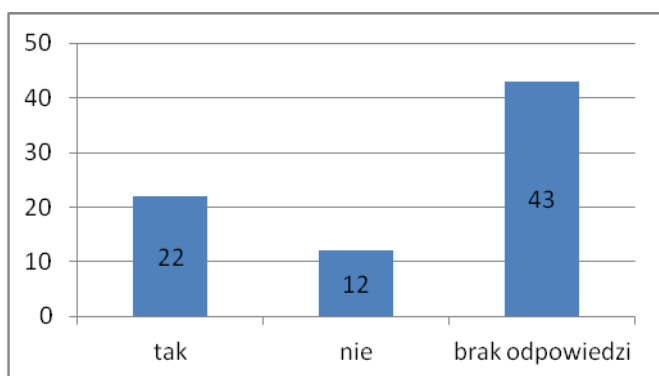
4. Czy prawidłowo jest odżywiać się produktami typu fast – food?



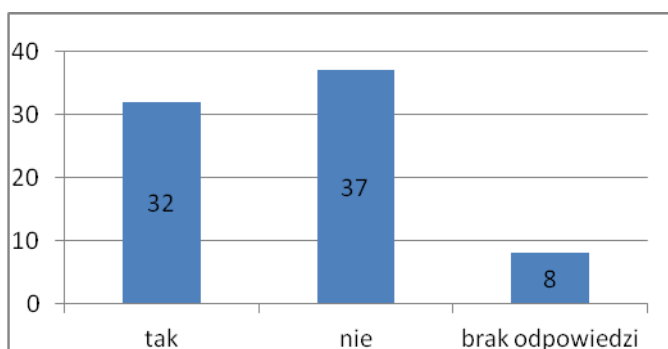
5. Co sprzyja tyciu?

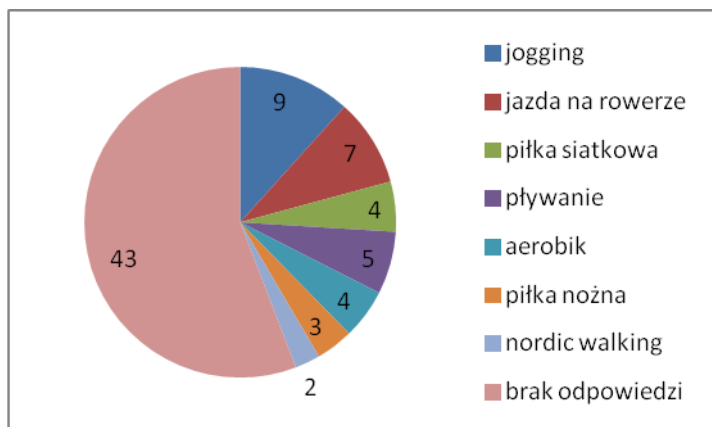


6. Czy chętnie uczęszczasz na zajęcia wychowania fizycznego?

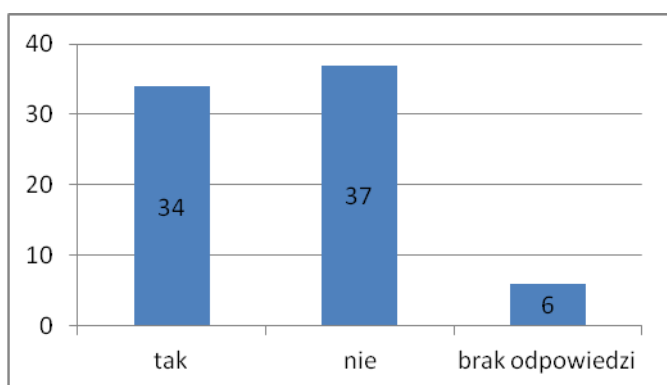


7. Czy uprawiasz jakikolwiek sport? Jeśli tak to jaki?

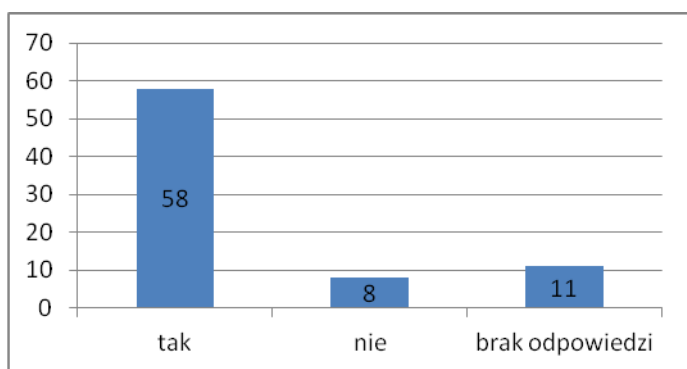




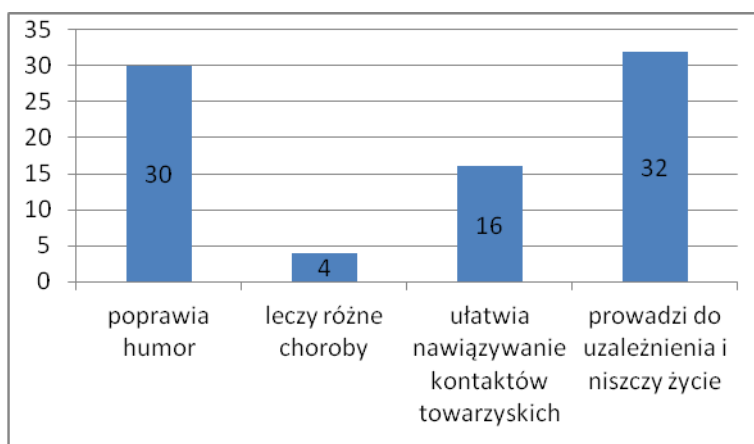
8. Czy paliłeś/łaś kiedykolwiek papierosy?



9. Czy piłeś/łaś już napoje alkoholowe?

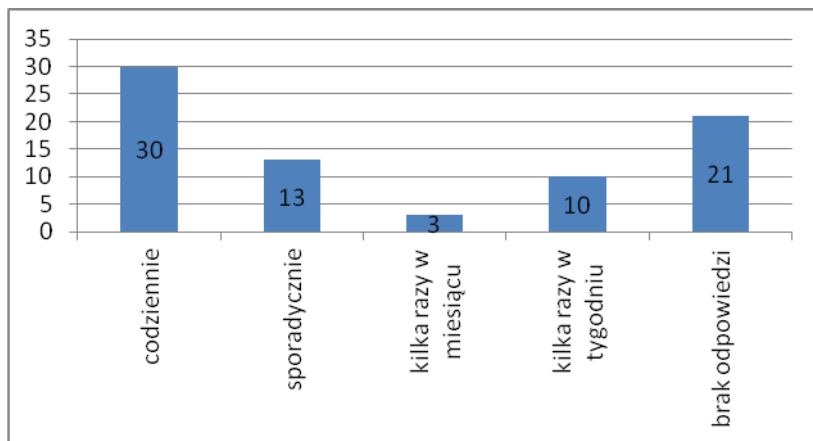


10. Picie alkoholu według Ciebie:

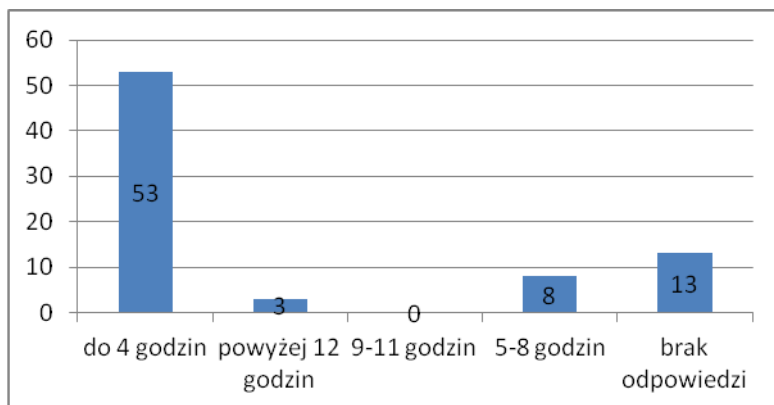


(na to pytanie została udzielona więcej niż jedna odpowiedź)

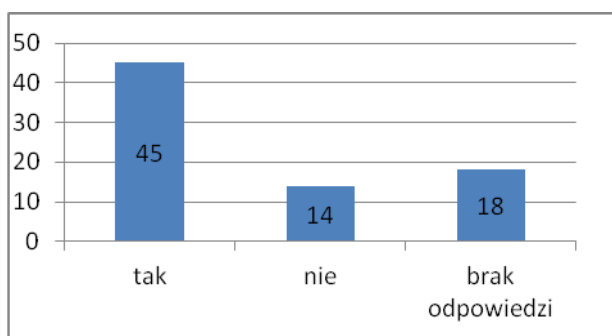
11. Jak często korzystasz z Internetu?



12. Ile czasu spędzasz w Internecie?



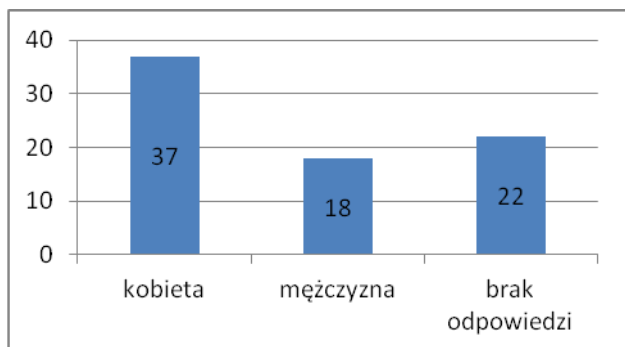
13. Czy uważasz, że możesz całkowicie zapanować nad sytuacją?



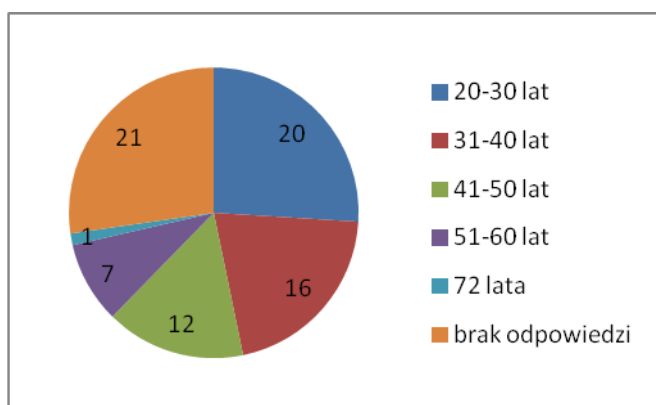
METRYCZKA

Płeć:

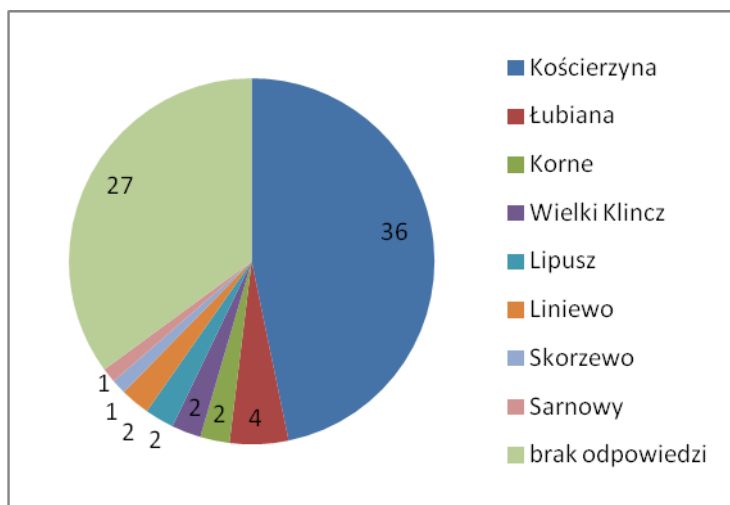




Wiek:



Miejscowość, w której mieszkaś:



Rozpiętość wiekowa wśród ankietowanych była znaczna, od 20 do 72 roku życia, to też wyniki tej ankiety różniły się od tej przeprowadzonej wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Wiedza na temat zasad racjonalnego wypadła przeciętnie. Ponad połowa osób (53 %) przyjmuje pożywienie 4 – 5 razy dziennie, aż 70% ankietowanych wie że nie należy spożywać posiłku później aniżeli 2 godziny przed snem, a 10 osób proponuje w ogóle zrezygnować z kolacji. Zaskakujący jest fakt że dla większości respondentów pożywienie działa głównie na relacje towarzyskie (wg 54 ankietowanych co stanowi 70% ankietowanych), a nie jest źródłem związków organicznych i nieorganicznych (wyłączając 2 % ankietowanych). Mają świadomość (88 %), że tłuszcze i słodczyce stanowią główne źródło energii,

jednak nadmierne ich spożywanie odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej powodując wzrost masy ciała czyli tycie. W diecie powinno się wykluczyć spożywanie produktów typu Fast – food (80 % badanych) gdyż są niezdrowe.

W ramach rekompensaty za błędy związane z nieracjonalnym odżywianiem się respondenci propagują zdrowy styl życia w poprzez aktywny odpoczynek. Prawie połowa z nich uprawia sport najczęściej w formie joggingu.

Niestety większość badanych miało do czynienia z konsumpcją alkoholu (75 % osób), najczęściej w celu poprawy humoru. Na szczęście sytuacja ta wygląda lepiej wygląda w przypadku palenie papierosów, gdyż ponad połowa nigdy dotąd nie sięgała po tego typu używki. Przyczyną takiego zachowania wśród respondentów może być świadomość o skutkach jakie pojawiają się w wyniku innego postępowania. Być może silna wola, bo jak twierdzi prawie 60 % osób podjętych analizie potrafi zapanować nad uzależnieniami.

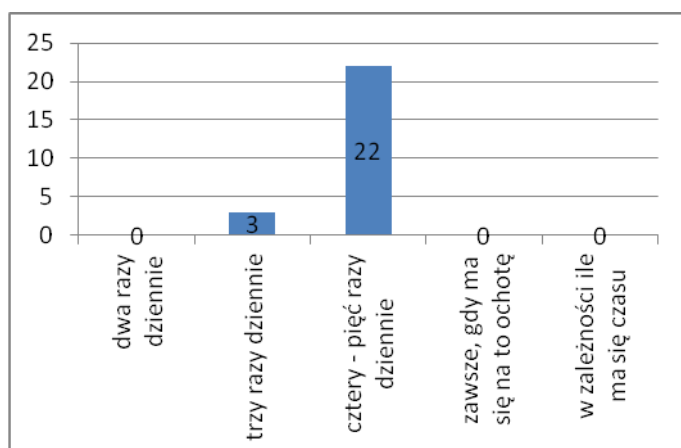
W przypadku Internetu sytuacja kształtuje się podobnie jak wśród młodzieży ponadgimnazjalnej. Dorośli (40 %) również korzystają z Internetu , a prawie 70 % wśród nich poświęca mu 4 godziny w ciągu dnia. Tylko 13 osób robi to sporadycznie. Na to pytanie 30 % ankietowanych nie udzieliło odpowiedzi w ogóle, więc wyniki nie mogą w pełni podlegać jednoznacznej analizie.

## GÓRKI

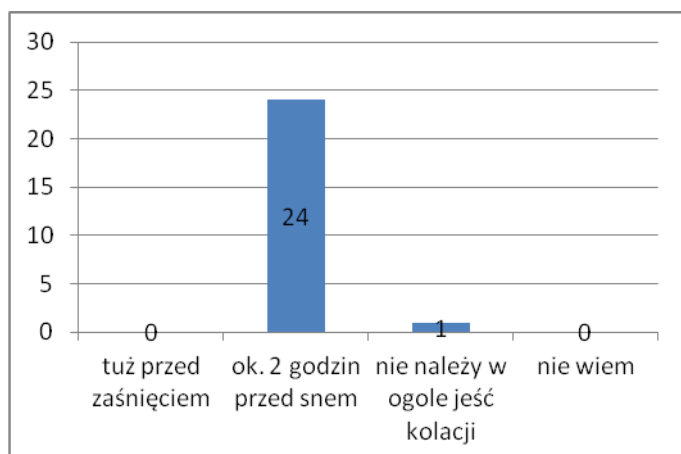
Ostatnią grupę ankietowanych stanowiła społeczność lokalna, na której przeprowadzono badania wśród 25 osób.

Poniżej przedstawiono analizę poszczególnych pytań zawartych w ankiecie.

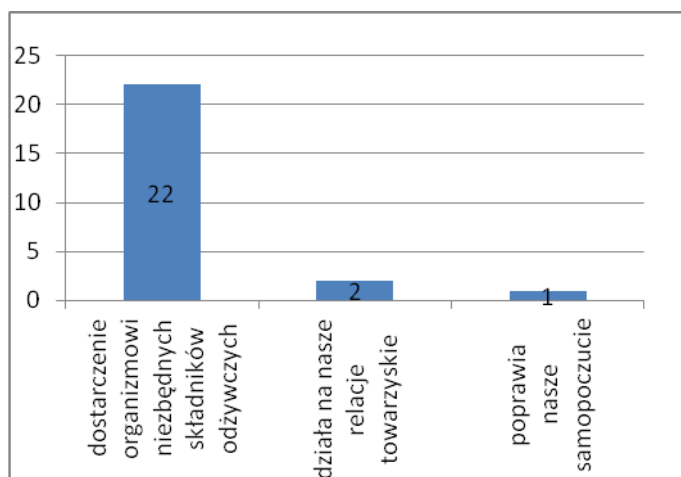
### 1. Jak często powinno się spożywać posiłki w ciągu dnia?



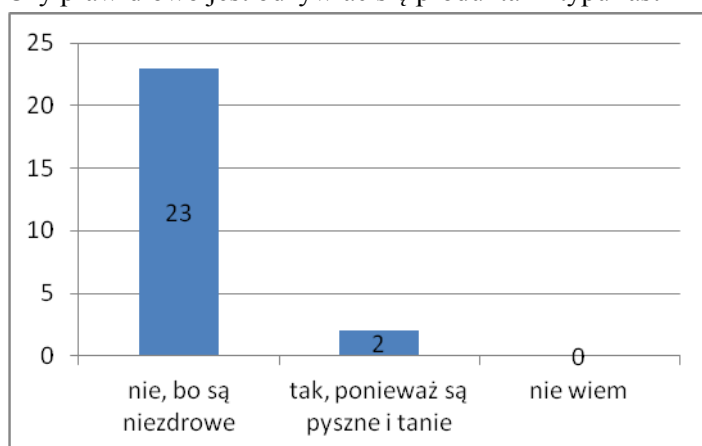
2. Ostatni posiłek zaleca się spożywać:



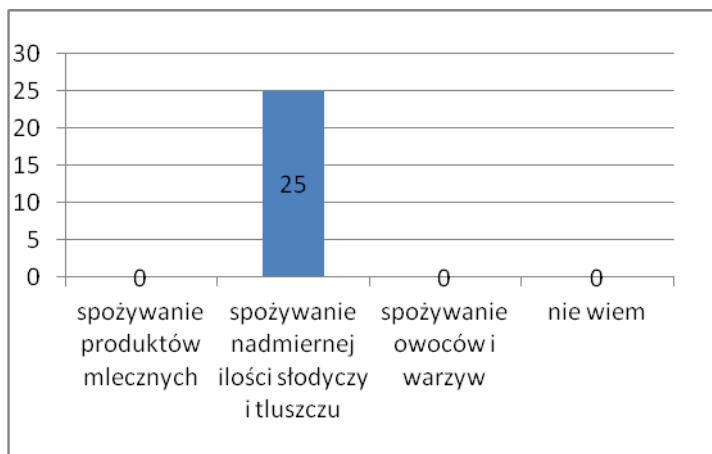
3. Najważniejszą rolę odżywiania się jest:



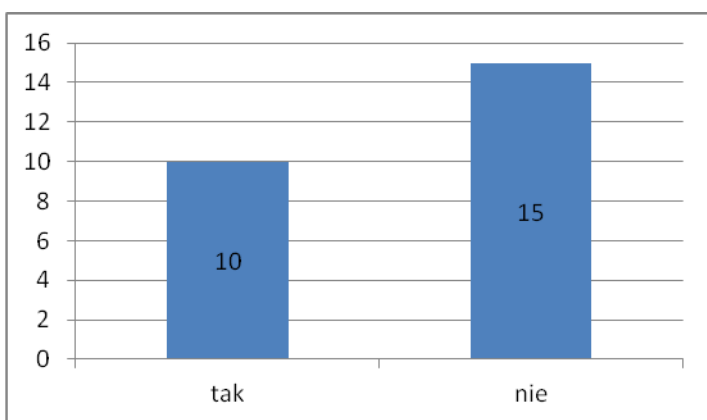
4. Czy prawidłowo jest odżywiać się produktami typu fast – food?



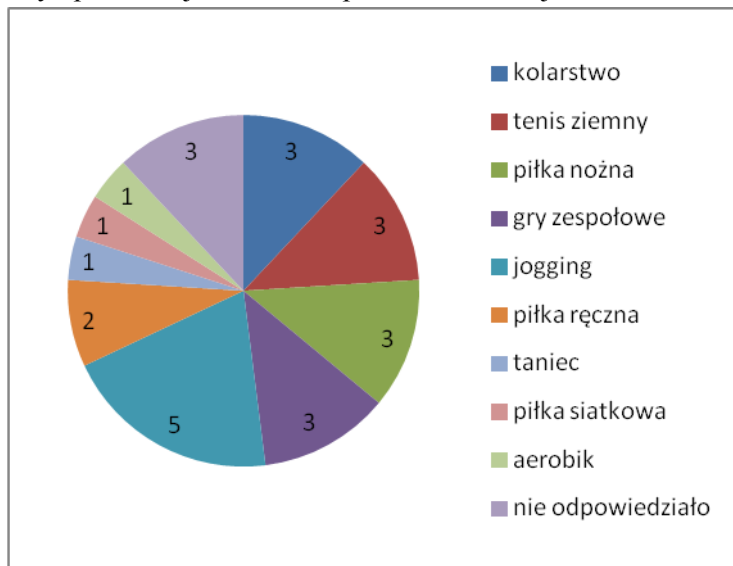
5. Co sprzyja tyciu?



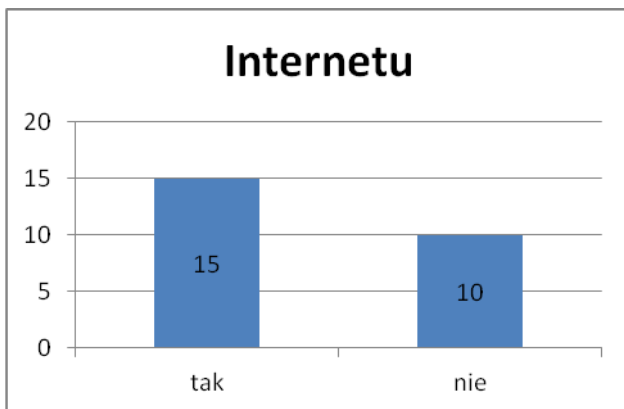
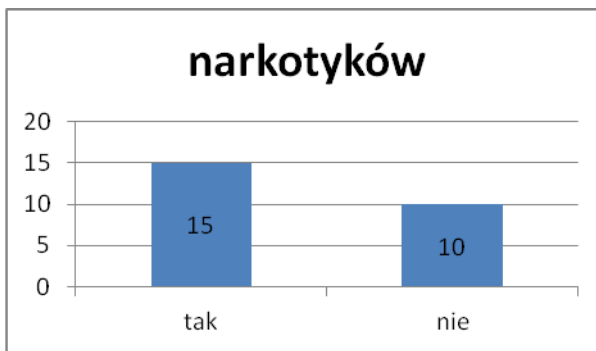
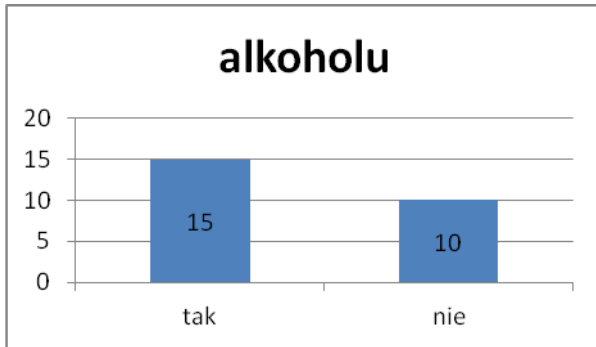
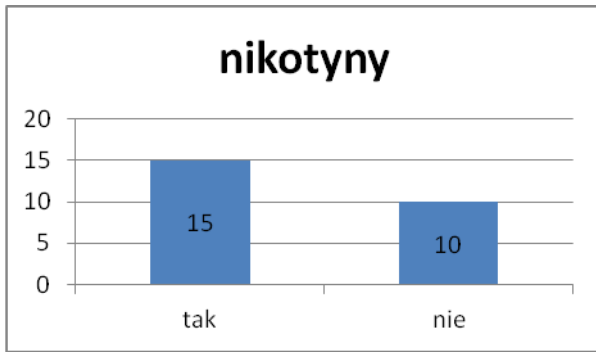
6. Czy chętnie uczęszczasz na zajęcia wychowania fizycznego?



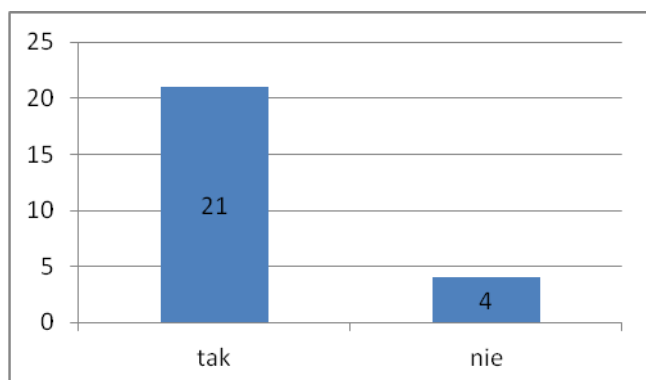
7. Czy uprawiasz jakikolwiek sport? Jeśli tak to jaki?



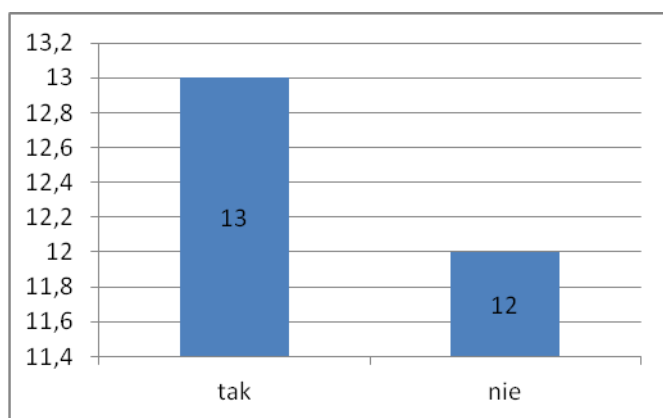
8. Czy po spotkaniu zwiększyła się Twoja wiedza na temat uzależnień od?:



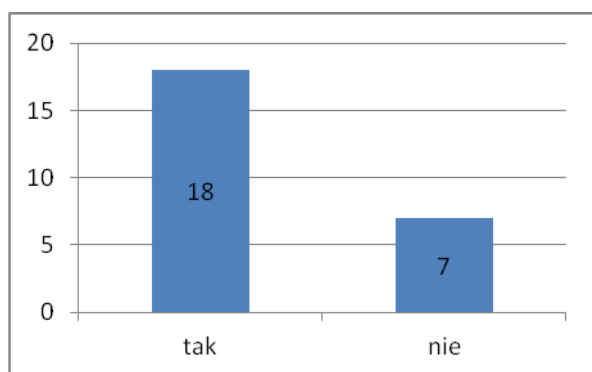
9. Czy po spotkaniu zwiększyła się twoja wiedza na temat zachorowań na raka poprzez stosowanie używek?



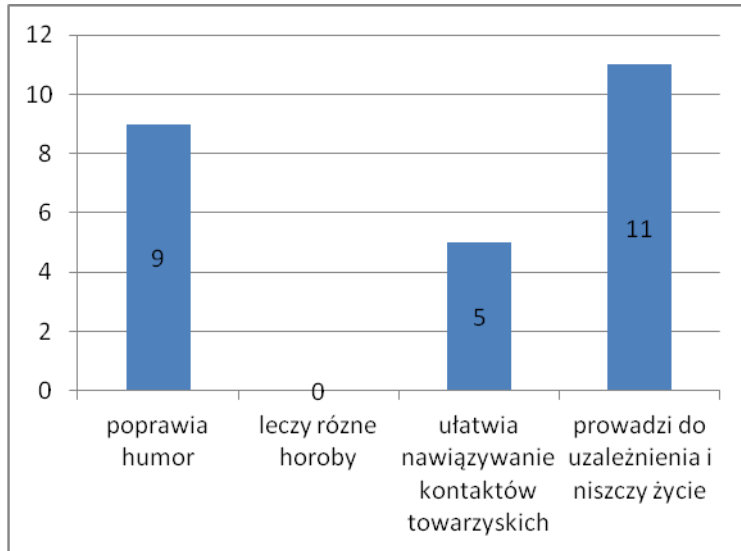
10. Czy paliłeś/łaś kiedykolwiek papierosy?



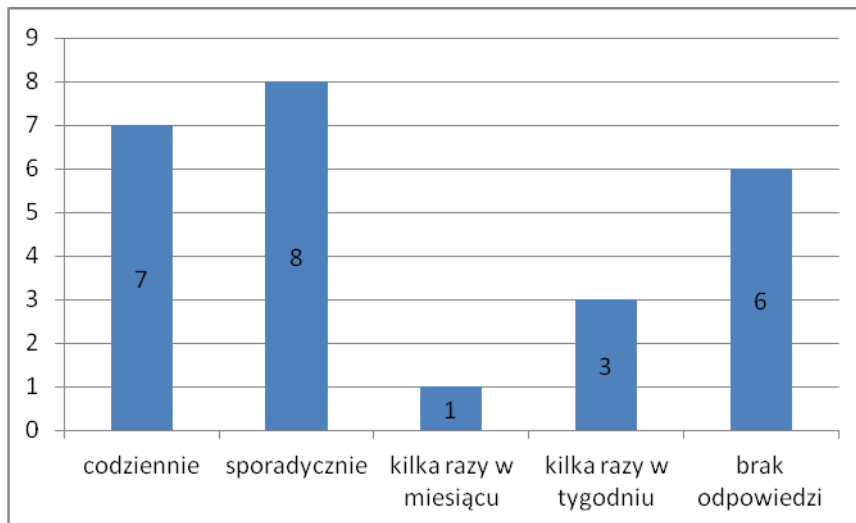
11. Czy piłeś/łaś już napoje alkoholowe?



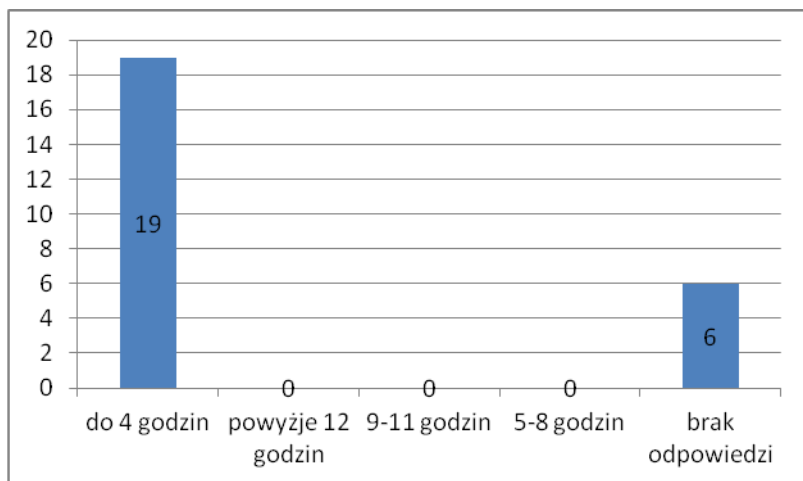
12. Picie alkoholu według Ciebie?:



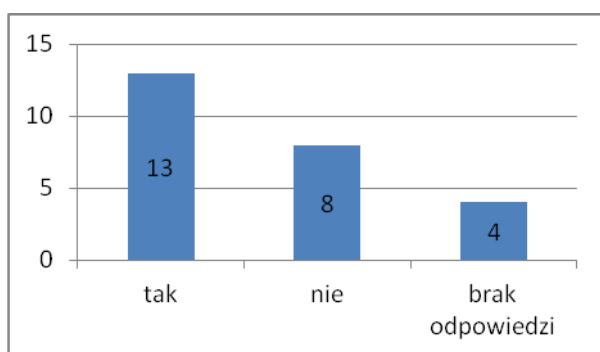
13. Jak często korzystasz z Internetu?



14. Ile godzin dziennie spędzasz w Internecie?

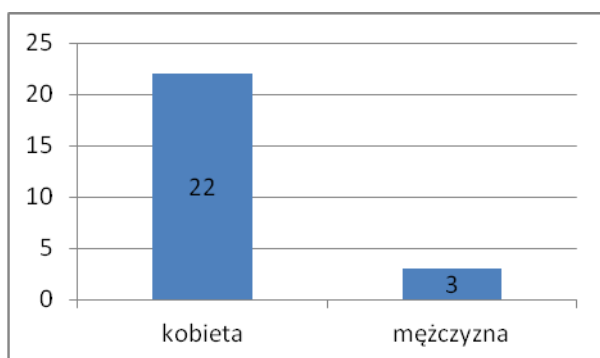


15. Czy uważasz, że możesz całkowicie zapanować nad sytuacją dotyczącą uzależnień?

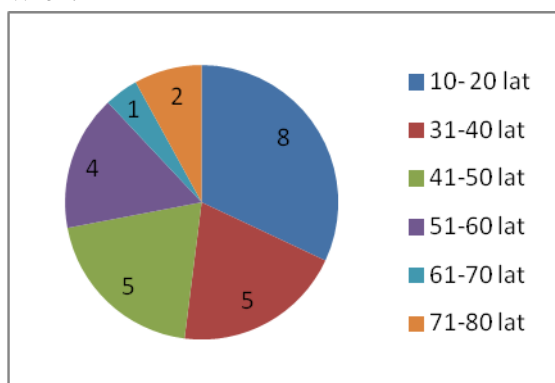


### METRYCZKA

Płeć:

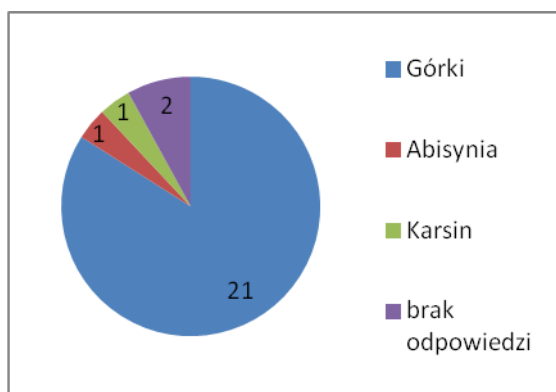


Wiek:





Miejscowość, w której mieszkasz:



Rozpiętość wiekowa wśród ankietowanych była bardzo duża. Z przeprowadzonej ankiety wynika, że aż 88% przyjmuje pożywienie 4 – 5 razy dziennie, aż 96% ankietowanych wie, że nie należy spożywać posiłku później niż 2 godziny przed snem. Dla 88% respondentów rolą odżywiania jest dostarczenie organizmowi niezbędnych składników. Wszyscy jednoznacznie wskazali, że tłuszcze i słodczyce stanowią główne źródło energii, jednak nadmierne ich spożywanie powoduje tycie. W diecie powinno się wykluczyć spożywanie produktów typu fast – food (92 % badanych) gdyż są niezdrowe natomiast 2 osoby wskazały, że są pyszne i tanie.

Analizowana grupa propaguje zdrowy styl życia w poprzez aktywny odpoczynek. Spośród badanych znaczna większość (88%) uprawia sport najczęściej 20% w formie joggingu.

Większość badanych miało do czynienia z konsumpcją alkoholu (72 % osób), pomimo świadomości u 44% badanych, że alkohol prowadzi do uzależnień i niszczy życie. W przypadku palenia papierosów sytuacja jest nieco lepsza, gdyż 48% nigdy nie sięgała po tego typu używki. Przyczyną takiego zachowania wśród respondentów może być świadomość o skutkach jakie pojawiają się w wyniku innego postępowania. Być może silna wola, bo jak ponad połowa (52 %) osób poddanych analizie twierdzi, że potrafi całkowicie zapanować nad uzależnieniami.

Jednym z nałogów dzisiejszych czasów jest niewątpliwie Internet, 28% ankietowanych korzysta z niego codziennie, natomiast 32% uznała, że używa go sporadycznie. Ponieważ na to pytanie 24% ankietowanych nie udzieliło odpowiedzi, wyniki nie będą jednoznaczne. Jednak aż 76 % badanych przyznała się do spędzania przed Internetem do 4 godzin dziennie.

Dzięki realizacji zadania pn: "Krok w stronę zdrowia", wśród społeczności lokalnej zwiększyła się wiedza na temat skutków stosowania używek ( u 60 % ankietowanych). Natomiast przekazana wiedza na temat chorób nowotworowych wywołanych stosowaniem używek oraz nieprawidłowym trybem życia zwiększyła świadomość aż u 84 % ankietowanych.