

Zdrowie i zachowania zdrowotne uczniów podczas pandemii

Na podstawie projektu badawczego pt.: „Wybrane wskaźniki
zdrowia i elementy stylu życia polskich uczniów oraz
funkcjonowanie szkół w czasie pandemii – ocena wstępna.”

Instytut Matki i Dziecka, Zakład Zdrowia Dzieci i Młodzieży

O BADANIU

Termin realizacji: maj-czerwiec 2021



11 SZKÓŁ
PODSTAWOWYCH
WOJ. PODLASKIE (5)
WOJ. OPOLSKIE (6)



340 RODZICÓW
92% - MATKI
7% - OJCOWIE
1% - INNY OPIEKUN



409 UCZNIÓW
51% - DZIEWCZYNKI

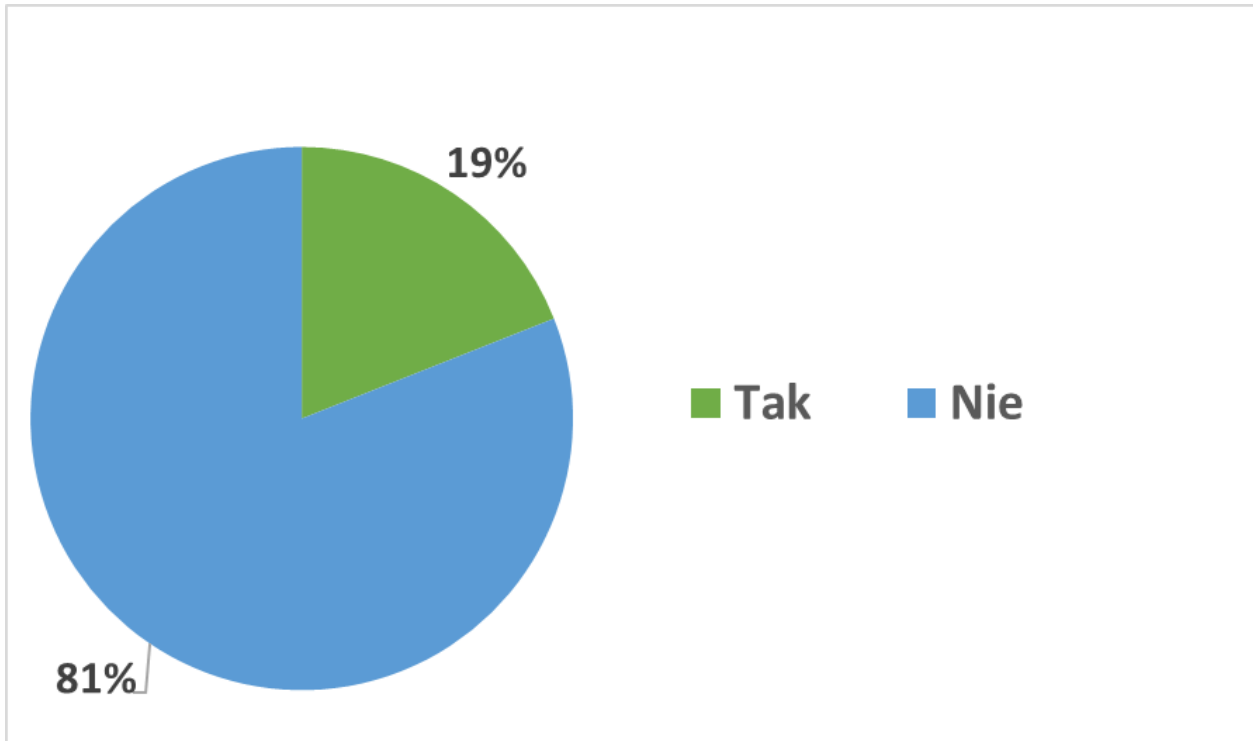


Instytut
Matki i Dziecka

Główne wyniki

Zakażenie wirusem SARS-CoV-2 u domowników

- Zakażenie koronawirusem

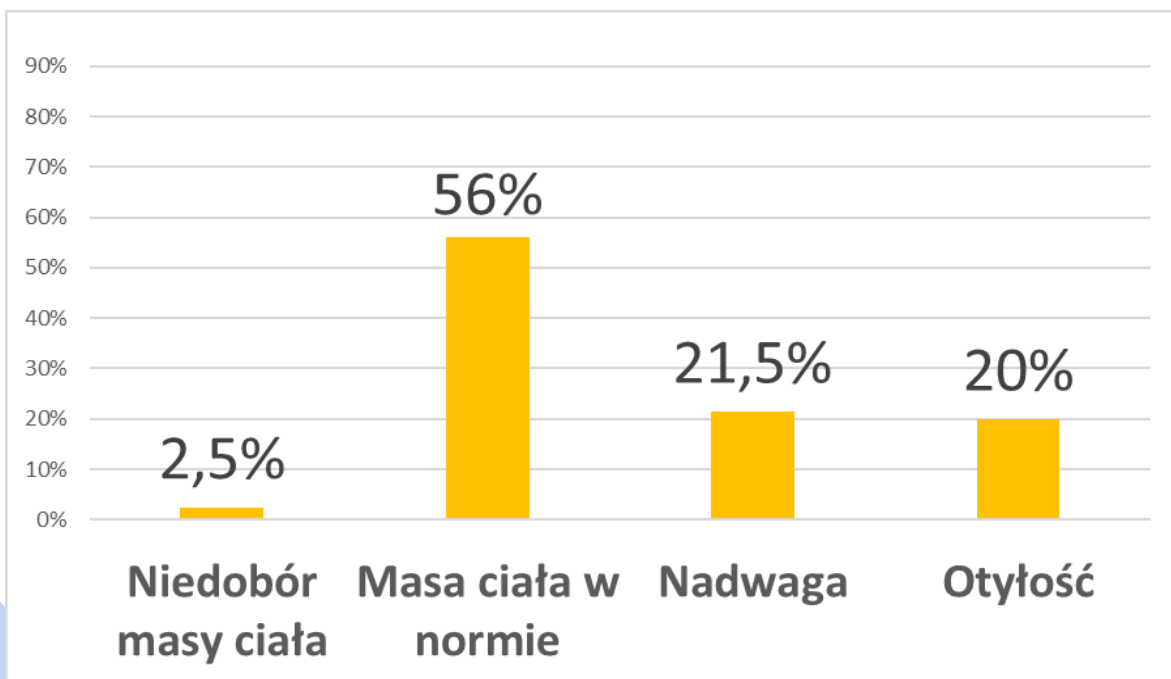


- *W co piątej badanej rodzinie wystąpiły potwierdzone testem przypadki zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2*
- *W większości (93%) nie wymagały one hospitalizacji*

MASA CIAŁA UCZNIÓW

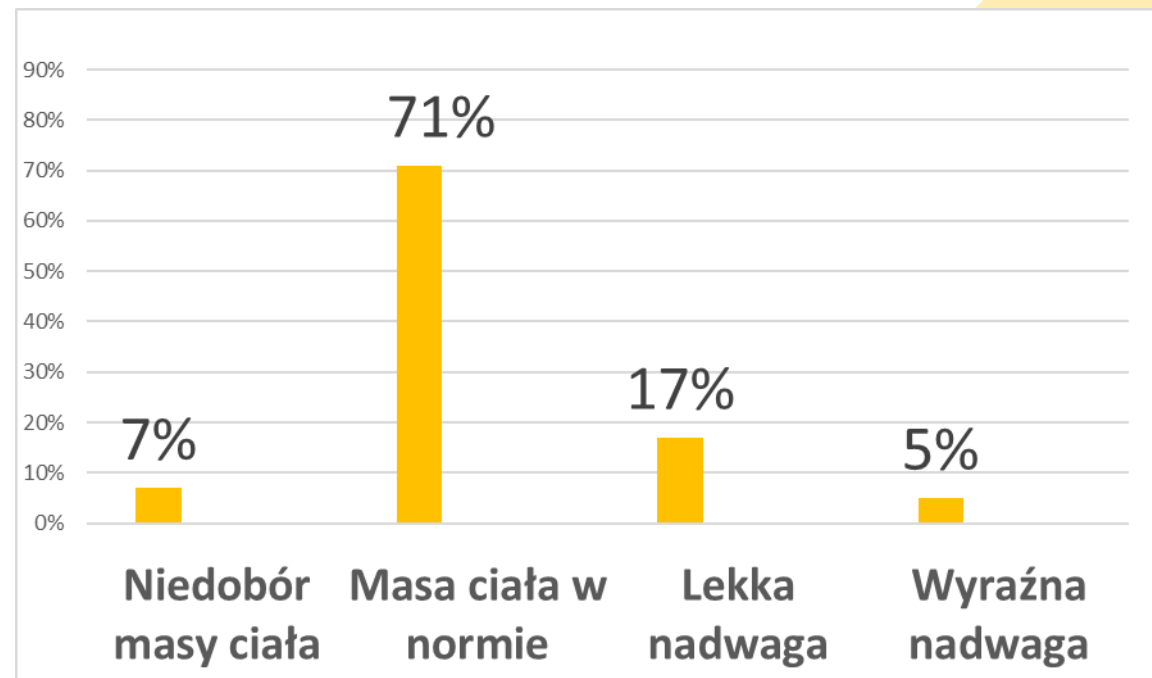


Masa ciała - pomiary antropometryczne



*Prawidłową masę ciała miały tylko niewiele ponad połowa uczniów, a **nadmierną masę ciała** aż **41,5%***

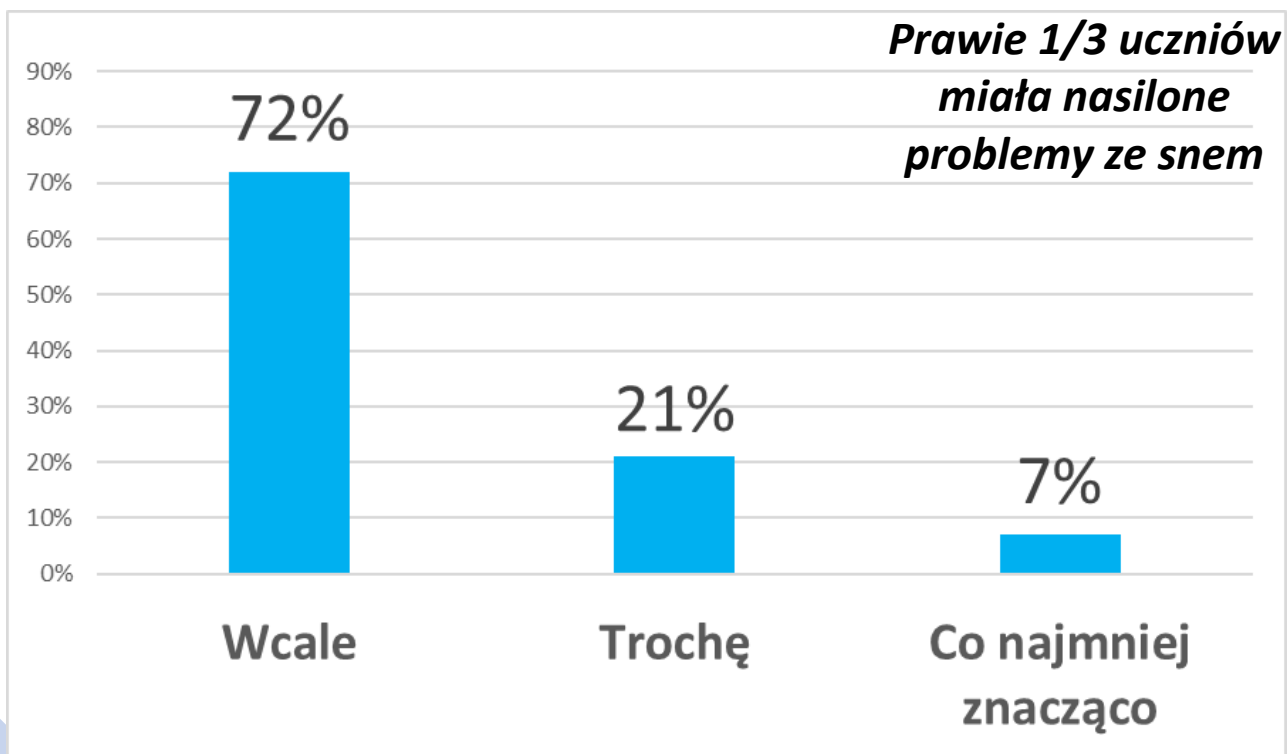
Masa ciała w opinii rodziców



W opinii rodziców prawidłową masę ciała miało prawie $\frac{3}{4}$ uczniów, a nadwagę - lekką lub wyraźną – prawie co 4-ty uczeń (22%)

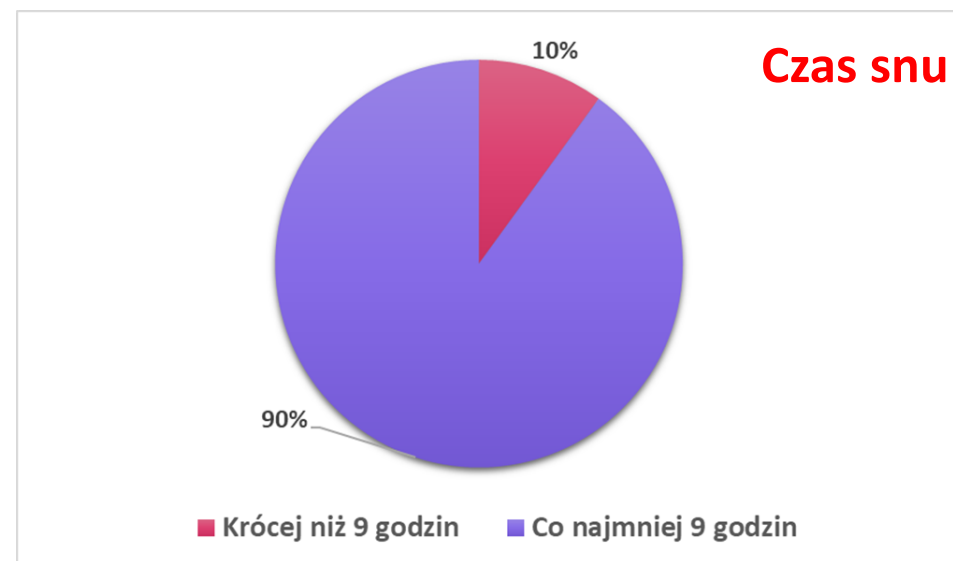
DOLEGLIWOŚCI FIZYCZNE U UCZNIÓW

Nasilenie problemów ze snem podczas pandemii



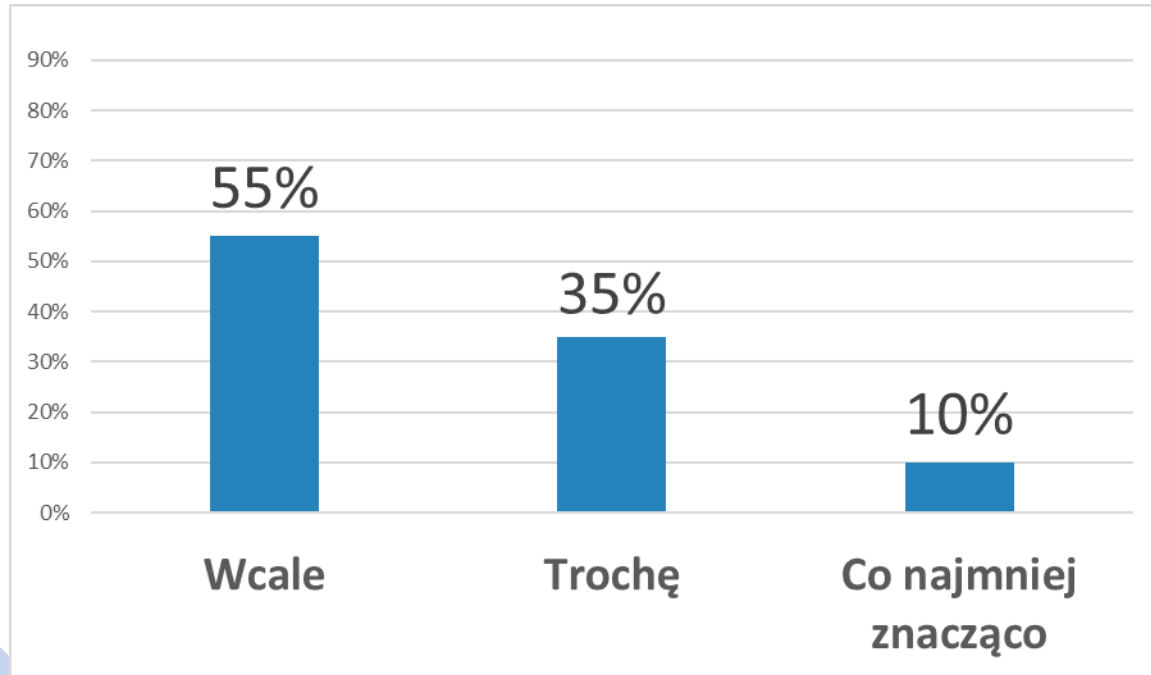
Eksperci rekomendują, aby dzieci pomiędzy 6 a 13 rokiem życia spały co najmniej 9 godzin na dobę.

Co 10-ty uczeń klasy II podczas pandemii w dni szkolne spał krócej niż rekomendowane 9 godzin na dobę.

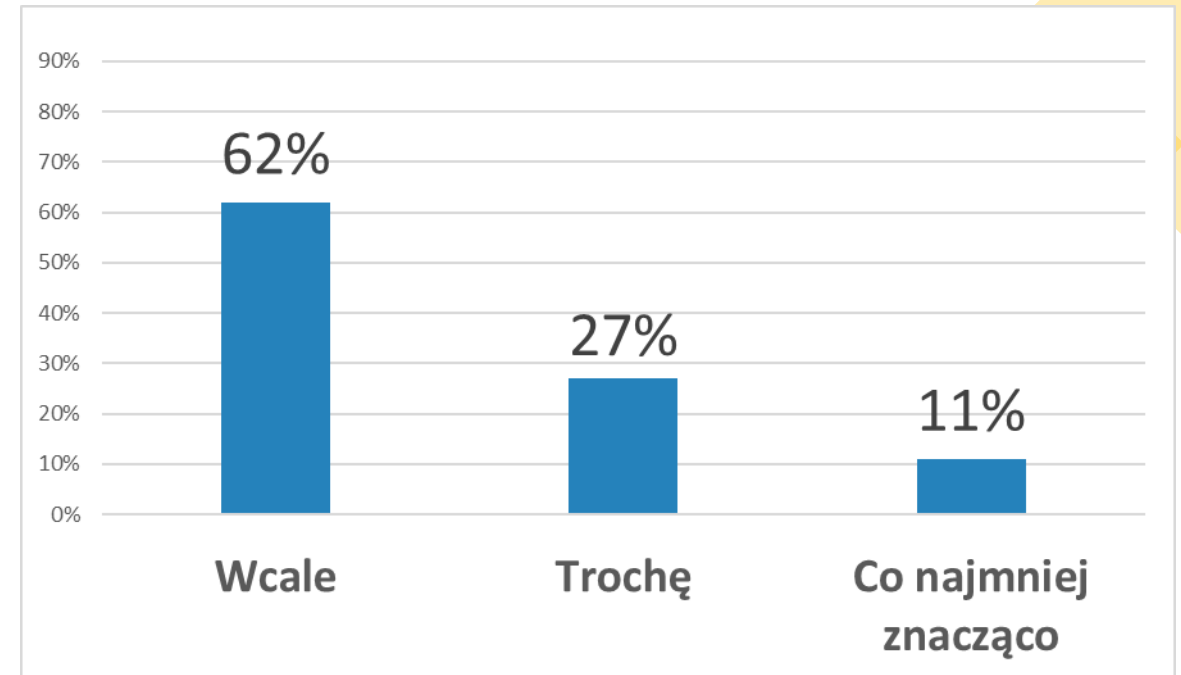


DOLEGLIWOŚCI FIZYCZNE U UCZNIÓW podczas pandemii

- Nasilone skargi na bóle głowy



- Nasilone skargi na bóle brzucha

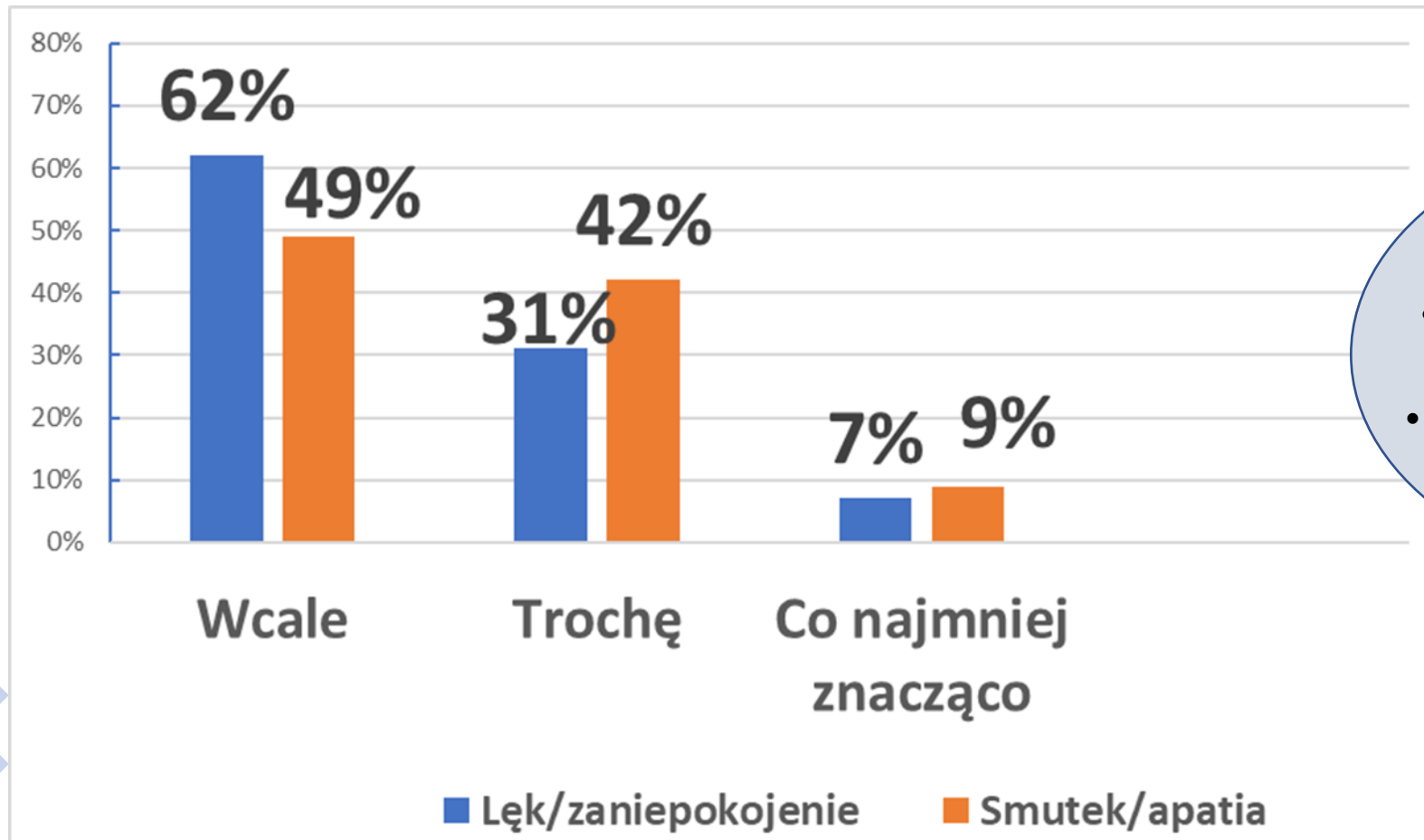


- *Co trzeci uczeń (38%) częściej skarżył się na bóle brzucha*
- *Prawie co drugi uczeń (43%) częściej narzekał na bóle głowy*



DOLEGLIWOŚCI EMOCJONALNE U UCZNIÓW podczas pandemii

- Lęk/zaniepokojenie
- Smutek/apatia



Podczas pandemii:

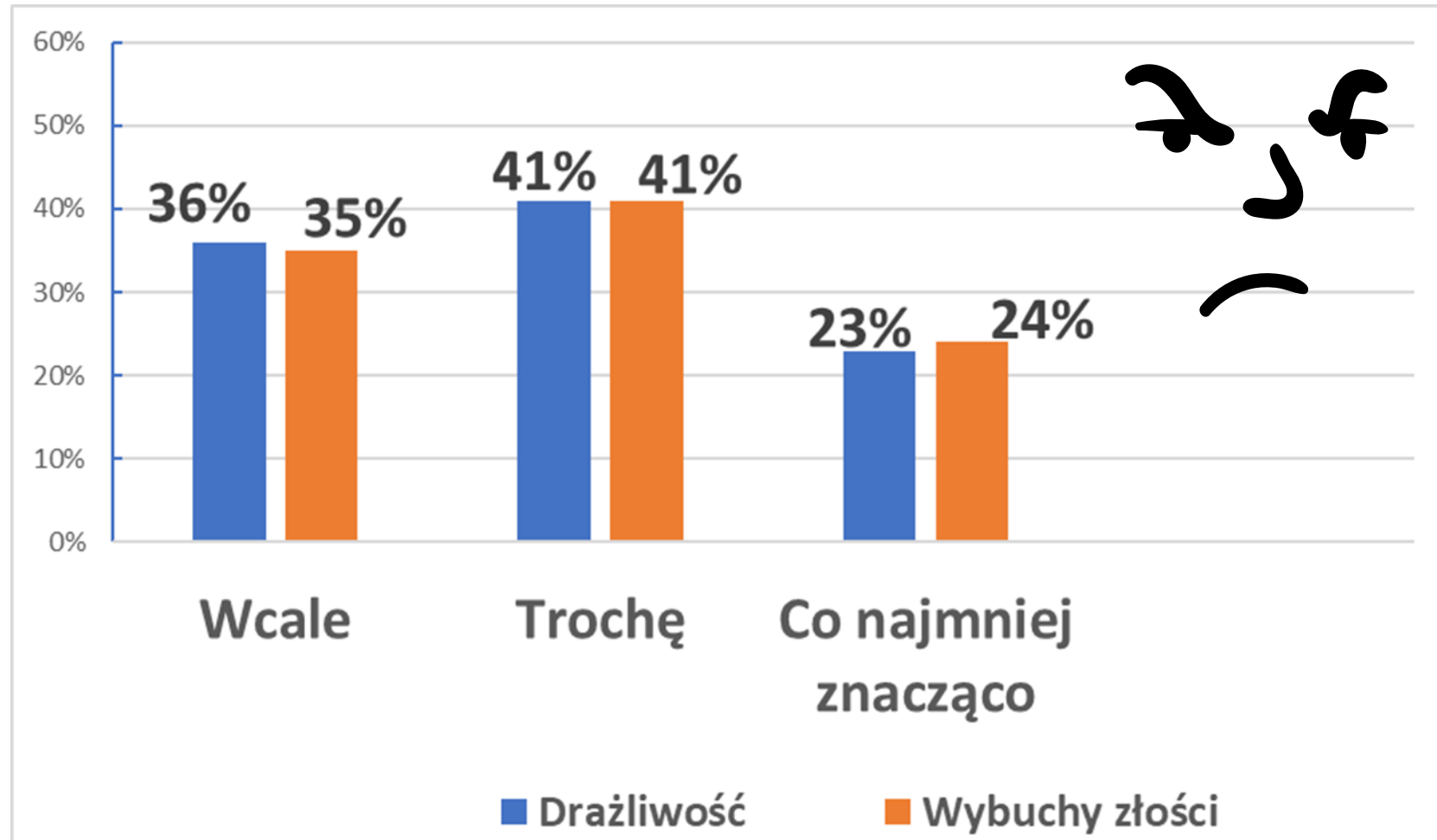
- *Co drugi uczeń odczuwał nasilony smutek/apatię*
- *Co trzeci uczeń częściej był zaniepokojony/zaniepokojony*



DOLEGLIWOŚCI EMOCJONALNE U UCZNIÓW podczas pandemii

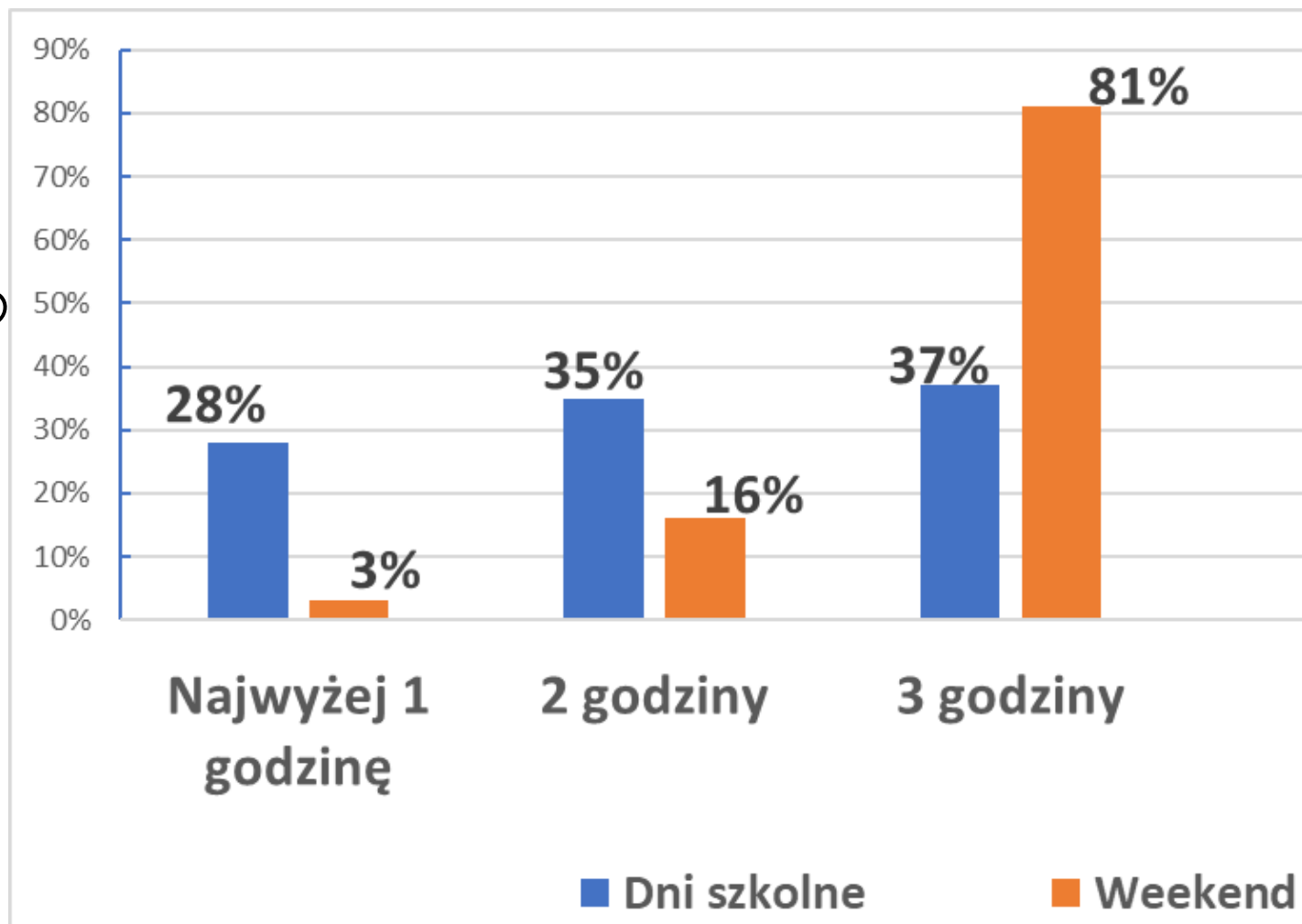
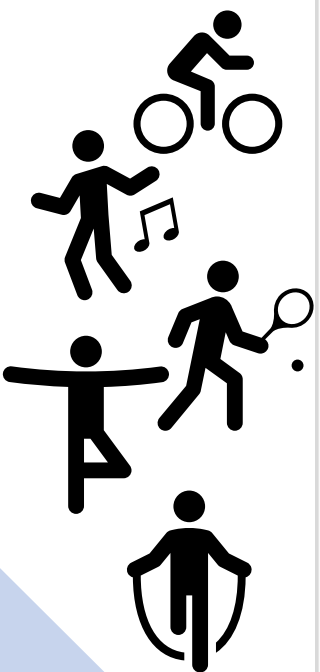
- Nasilone wybuchy złości
- Nasilona drażliwość

*Podczas pandemii
blisko 2/3 uczniów
miało nasilone wybuchy
złości oraz drażliwość*



ZACHOWANIA ZDROWOTNE UCZNIÓW podczas pandemii

- Aktywność fizyczna w czasie wolnym**



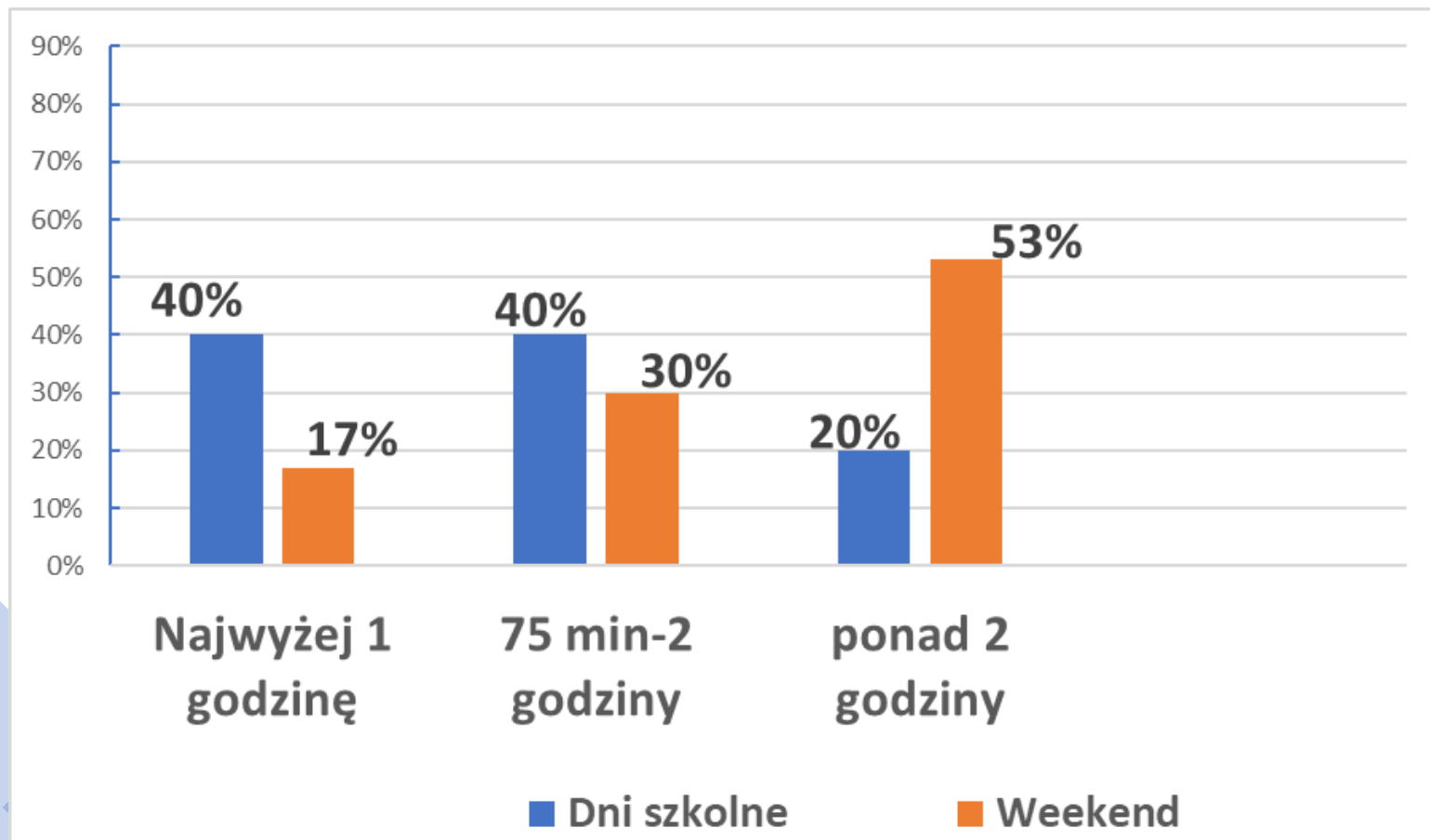
*W dni szkolne $\frac{3}{4}$ uczniów
a w weekendy większość
uczniów (97%) - spędzała
aktywnie wolny czas
co najmniej 2 godziny
dziennie*

*Minimalny zalecany poziom
ogólnej aktywności fizycznej dla
dzieci i młodzieży w wieku 5 -17
lat, który zaspokoi potrzeby
zdrowotne i rozwojowe, to co
najmniej 60 minut
umiarkowanego wysiłku
fizycznego codziennie*

ZACHOWANIA ZDROWOTNE UCZNIÓW podczas pandemii



- Korzystanie z urządzeń elektronicznych w czasie wolnym (TV, komputer, tablet, telefon)**



W czasie wolnym w dni szkolne co 5-ty uczeń, a w weekendy co 2-gi – spędzał przed monitorem ponad 2 godziny.

Zbyt długi „czas ekranowy” może powodować m.in.:

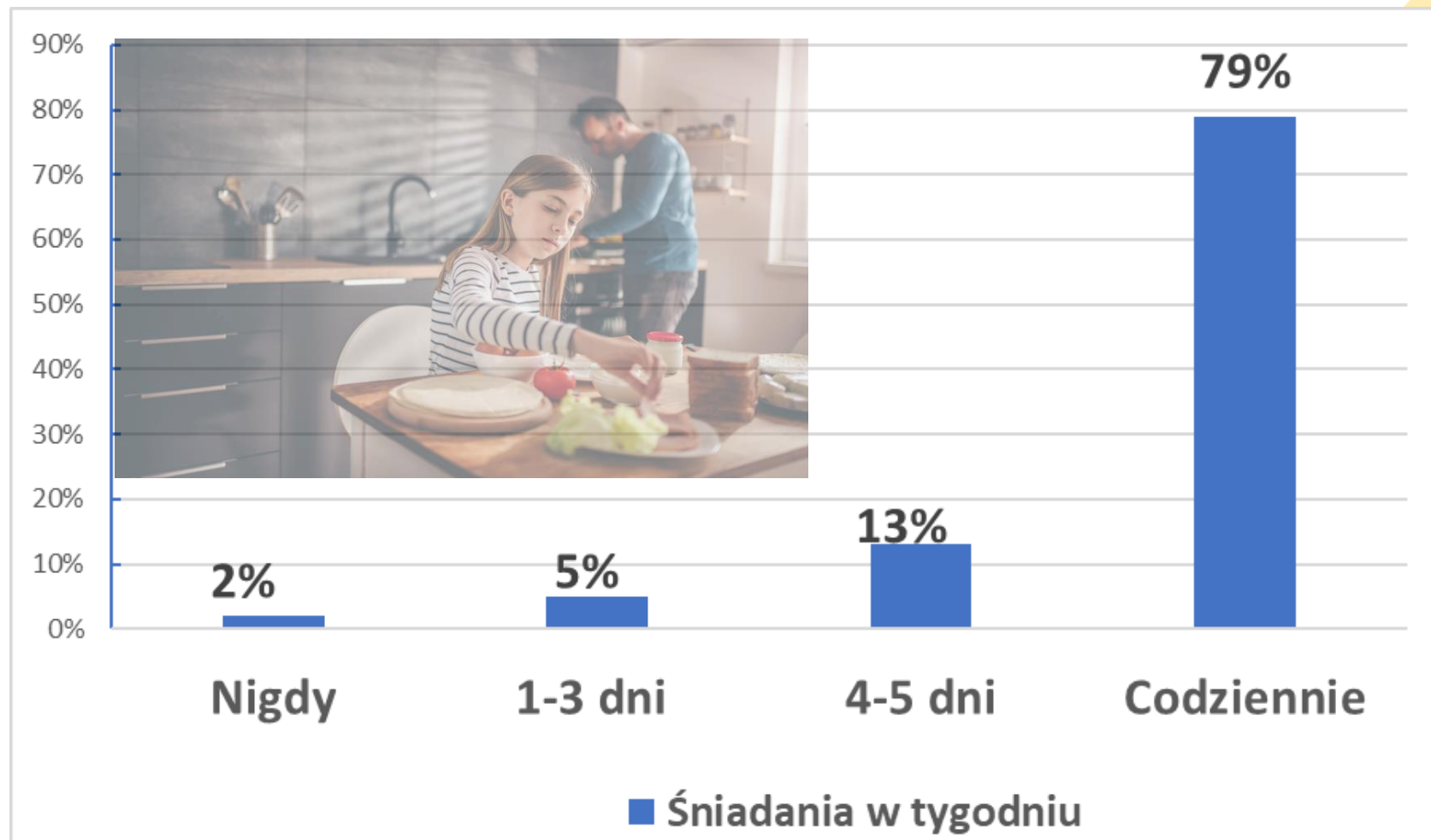
- *Problemy ze snem*
- *Problemy z nauką*
- *Problemy w kontaktach z rodziną/kolegami*
- *Niski poziom aktywności na świeżym powietrzu*
 - *Problemy z masą ciała*
 - *Problemy z nastrojem*

ZACHOWANIA ZDROWOTNE UCZNIÓW podczas pandemii

Spożywanie śniadań

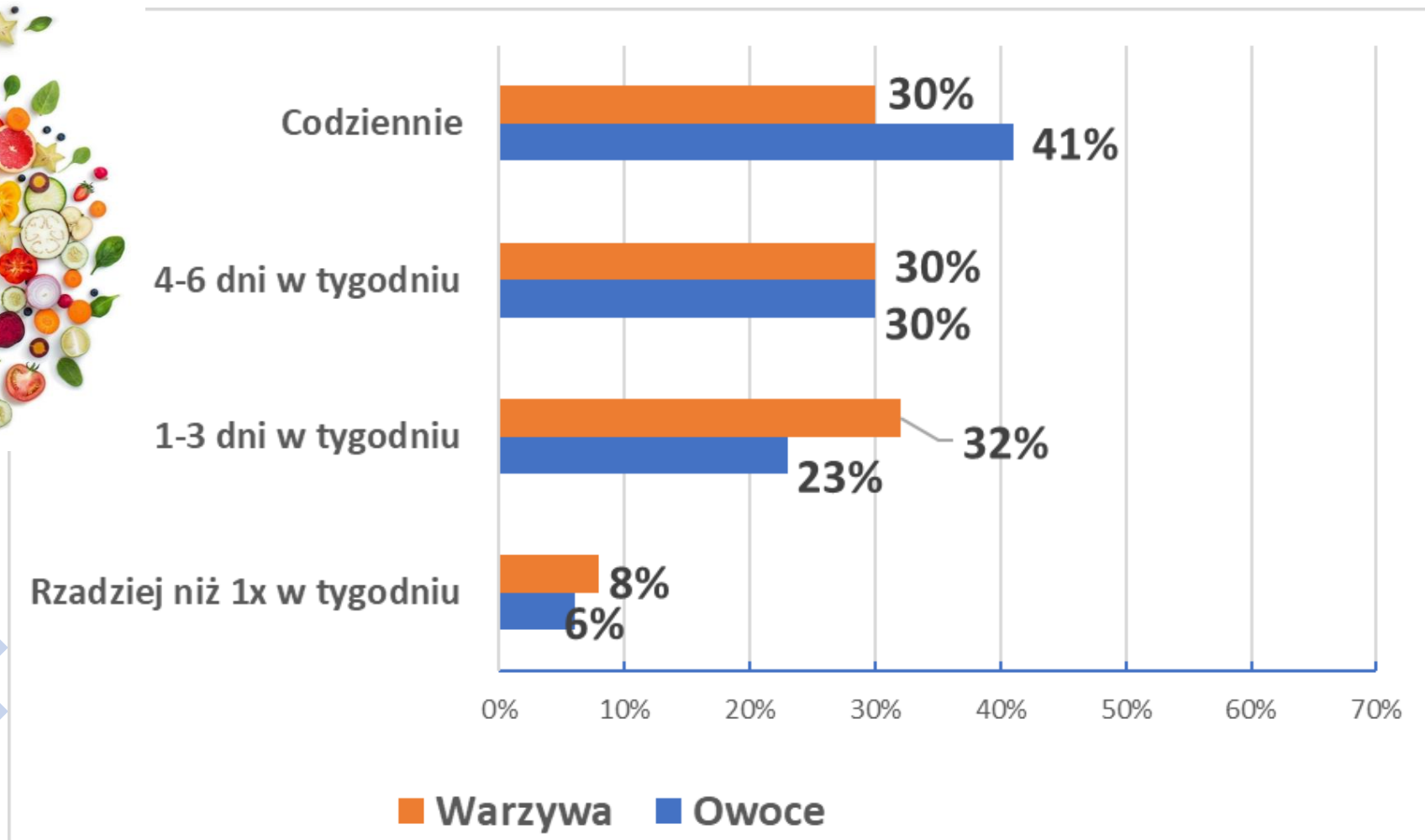
- daje zastrzyk energii na nowy dzień
- sprzyja koncentracji i nauce
- zmniejsza częstość sięgania po słodkie przekąski i napoje

*Co piąty uczeń
II klasy
nie zjadał śniadania
każdego dnia!*



ZACHOWANIA ZDROWOTNE UCZNIÓW podczas pandemii

- Spożywanie warzyw (w tym zup) oraz świeżych owoców

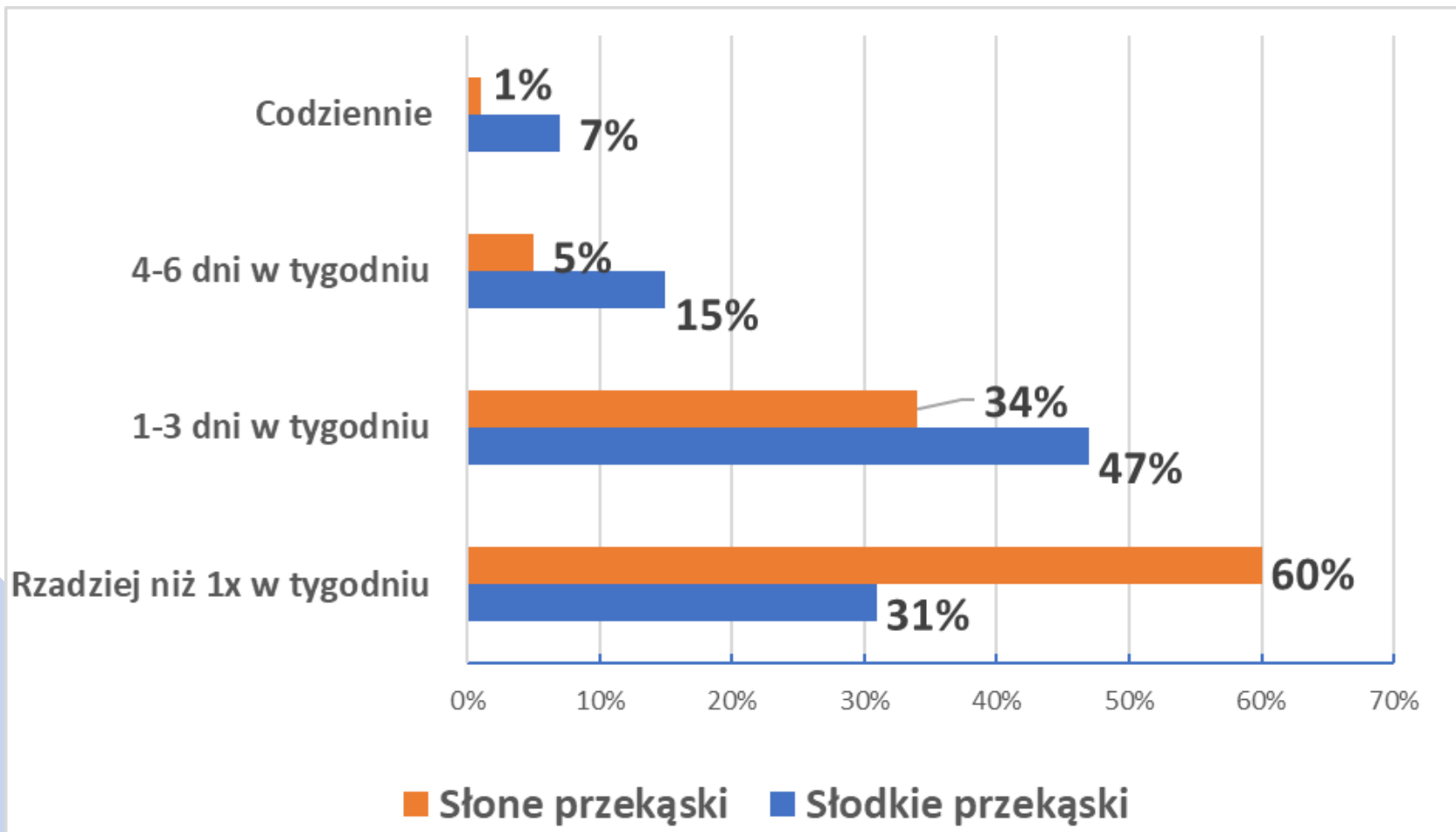


**Codziennie warzywa
spożywało tylko 30%
uczniów, a owoce 41%
uczniów.**

**Warto zadbać, aby
w domu zawsze były
„pod ręką” świeże
warzywa i owoce,
również jako
alternatywa dla
słodkich i słonych
przekąsek.**

ZACHOWANIA ZDROWOTNE UCZNIÓW podczas pandemii

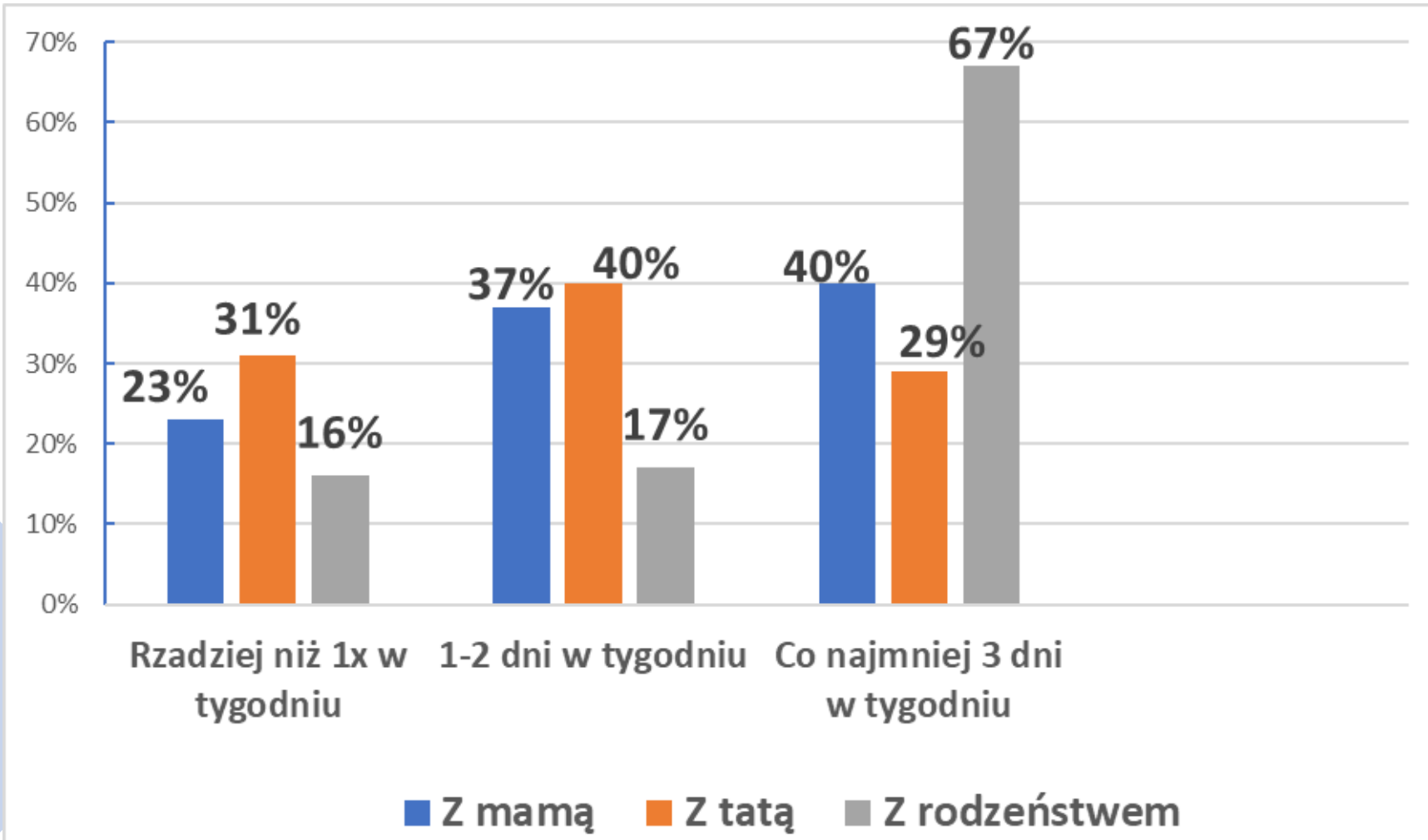
• Spożywanie słodkich i słonych przekąsek



- *Uczniowie częściej sięgają po słodkie, niż słone przekąski*
- *Prawie połowa uczniów spożywała słodczyce najwyżej 1-3 razy w tygodniu*
- *Co piąty uczeń jadł je co najmniej 4-6 razy w tygodniu*

CZAS Z RODZINĄ podczas pandemii

- Aktywność fizyczna z rodziną**



Regularną aktywność fizyczną uczniowie podejmowali najczęściej z rodzeństwem, rzadziej z mamą, a najrzadziej z tatą

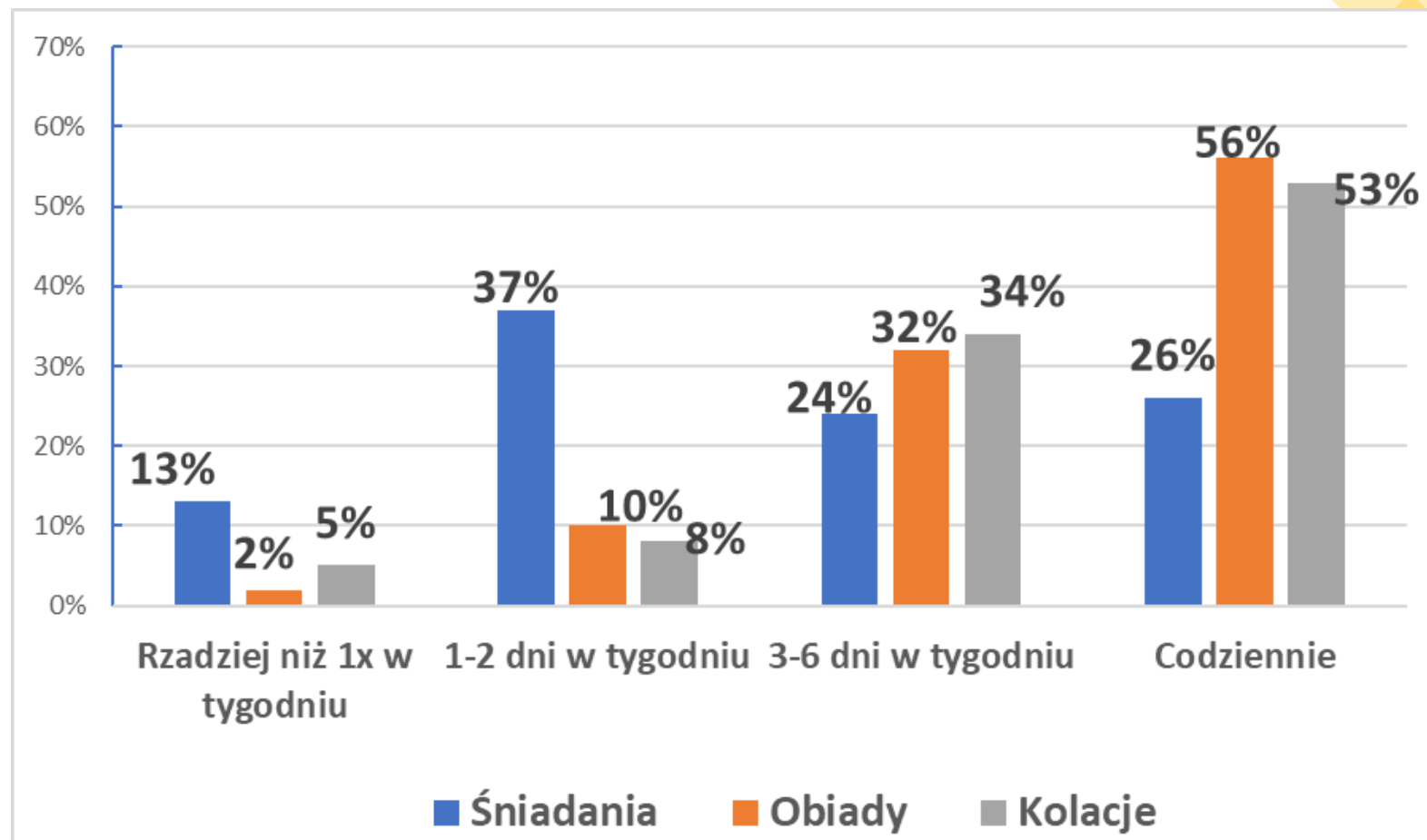


- Spożywanie rodzinnych posiłków

Posiłkiem spożywanym w gronie rodziny najczęściej był obiad, najrzadziej – śniadanie.

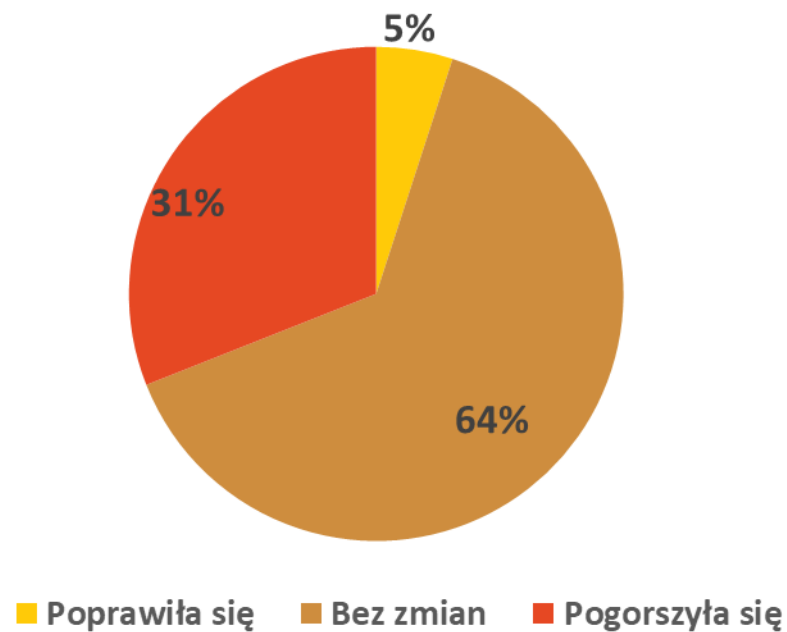
Rodzinne posiłki wpływają korzystnie na kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych oraz wzmacniają więź w rodzinie.

Wspólne posiłki wpływają również na regularność ich spożywania.



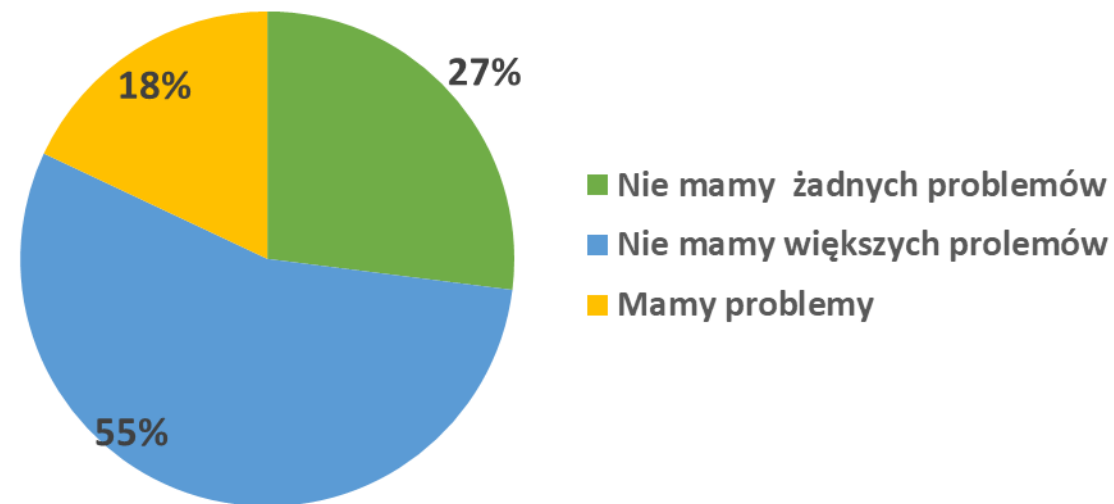
WPŁYW PANDEMII na **sytuację ekonomiczną rodziny** -w opinii rodziców

Sytuacja finansowa



Prawie co trzeci rodzic skarżył się na pogorszenie sytuacji ekonomicznej podczas pandemii, a co piąty przyznał, że rodzina ma problemy finansowe

Problemy finansowe



Podsumowanie



Instytut
Matki i Dziecka



- Tylko niewiele ponad połowa uczniów miała prawidłową masę ciała. Nadmiar masy ciała dotyczył 41,5% uczniów.
- Co najmniej 2/3 rodziców stwierdziło, że pandemia wpłynęła negatywnie na życie i zdrowie ich dzieci.
- U dzieci wystąpiły nasilone dolegliwości fizyczne – osłabienie lub wzmożenie apetytu, nasilone skargi na bóle głowy i brzucha. Co trzeci uczeń (38%) częściej skarżył się na bóle brzucha, a prawie co drugi (43%) na bóle głowy.
- Stwierdzono nasilone dolegliwości emocjonalne - wzmożony smutek/apatię oraz lęk/niepokój, a także nasilone wybuchy złości oraz drażliwość.
- Prawie 1/3 uczniów miała nasilone problemy ze snem, a co 10-ty spał krócej niż rekomendowane 9 godzin na dobę.



Podsumowanie – cd.

- W czasie wolnym w dni szkolne co 5-ty uczeń, a w weekendy co 2-gi – spędzał przed monitorem ponad 2 godziny.
- Jeden na pięciu uczniów nie spożywał porannego posiłku każdego dnia.
- Codziennie warzywa spożywało tylko - 30%, owoce - 41% uczniów.
- Czas pandemii miał negatywny wpływ głównie na kontakty uczniów z rówieśnikami, rzadziej na relacje z rodziną.
- Prawie co trzecia rodzina zaznała pogorszenia sytuacji ekonomicznej podczas pandemii.

