

Szkolny Test Wiedzy o Zdrowym Stylu Życia w roku szkolnym 2021/2022

Test został przeprowadzony w formie online i trwał od 14 X do 8 XI 2021r. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu wychowawców, za co bardzo dziękujemy, wzięło w nim udział 439 uczniów z wszystkich 27 klas. Poza konkurencją test rozwiązywali też nauczyciele. Udział był dobrowolny, a test przeprowadzany był na godzinach wychowawczych. Wyniki testu przedstawiają się następująco:

a) w kategorii **NAJLEPSZY UCZEŃ:**

1 miejsce: Karolina Kołodziejczyk z klasy 1B

2 miejsce: Piotr Draus z klasy 3E

3 miejsce: Wiktoria Lampart z klasy 3M

wyróżnienie: Sylwia Muniak z klasy 4D

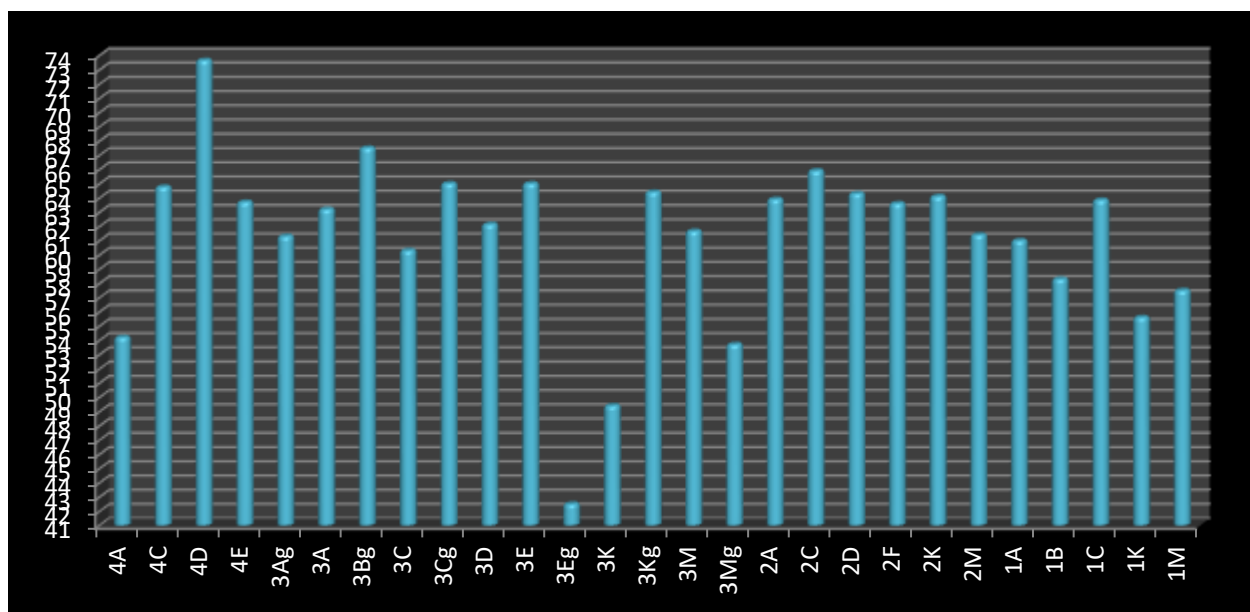
b) w kategorii **NAJLEPSZA KLASA:**

1 miejsce: klasa 4D

2 miejsce: klasa 3Bg

3 miejsce: klasa 2C

wyróżnienie za najlepszy czas i pozycję 6: klasa 4C



c) w kategorii **NAJLEPSZY NAUCZYCIEL:**

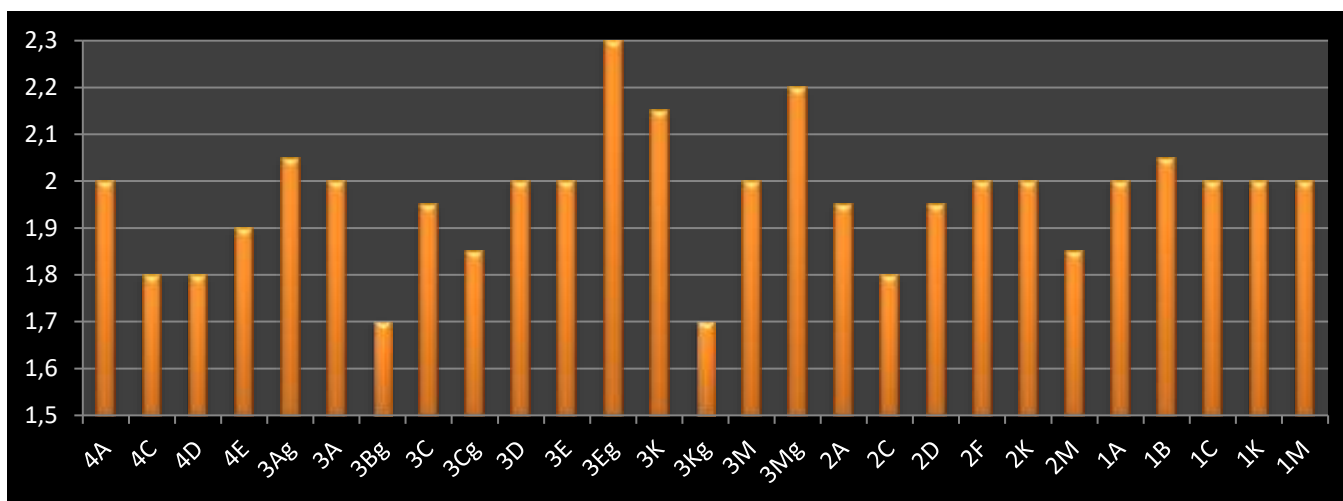
1 miejsce: mgr Laura Chorzępa

2 miejsce: mgr Paweł Jajko

3 miejsce: mgr Agnieszka Kusak – Pietryka

WSZYSTKIM BARDZO GRATULUJEMY.

Poziom trudności pytań był różny. Test okazał się najtrudniejszy dla klasy 3Eg i 3Mg. Najłatwiejszy zaś dla klas 3Bg, 3Kg oraz dla 4C i 4D. Jedne pytania były łatwiejsze inne trudniejsze, ale ogólnie stan wiedzy na temat zdrowego stylu życia jest na poziomie 61 %. Poniżej znajduje się graficzna prezentacja trudności testu dla poszczególnych klas. Zachęcamy do zdobywania większej wiedzy w tym zakresie.



Było 5 pytań, które dla każdej klasy były na poziomie trudnym.

Pierwsze i najtrudniejsze było pytanie o wskaźnik otyłości, dzięki któremu rozróżniamy otyłość typu jabłko lub gruszki. Tylko dla trzech klas to pytanie było średnio trudne, czyli część osób wiedziała, że to WHR.

Następne trudne pytanie było o BMI, a wydawałoby się, że to już wszyscy wiedzą. Wskaźnik, inaczej współczynnik BMI informuje nas o naszej wadze, dowiadujemy się czy jest prawidłowa, czy nie. Wartość 30 mówi o tym, że jest to pierwszy stopień otyłości. Wskaźnik dający poniżej 16 to już skrajne niedożywienie, oby nie anoreksja. Im wyższy tym większy jest poziom tkanki tłuszczowej. Sprawdź go na przykład tutaj: <https://dietetykpro.pl/kalkulatory/bmi>

Trzecie trudne pytanie dotyczy normy na wodę. Wiek szkolny istotnie wskazuje na 2 l wody dziennie, ale z tego pół litra znajduje się w pożywieniu (warzywa, owoce itp.), tak więc samej wody należy przyjmować 1,5 l w ciągu dnia. sprawdź tutaj: <https://primafoodcatering.pl/ile-wody-pic-dziennie/>

Kolejne trudne pytanie było o cholesterol, który w naszych organizmach występuje w dwóch frakcjach. Jeden jest dobry, czyli HDL, bo zbiera to co zostawił w naczyniach krwionośnych zły, czyli LDL. HDL jest ratunkiem przed nadciśnieniem tętniczym. Sprawdź tutaj: <https://www.aptekaemini.pl/poradnik/zdrowie/hdl-czym-jest-dobry-cholesterol/>

Ostatnie trudne pytanie dotyczyło uzupełniania wody w organizmie po wysiłku fizycznym. Większość wskazywała na wodę niegazowaną, to nie jest złą odpowiedź, ale lepszym napojem jest tzw. izotonik, który poza wodą uzupełnia w organizmie utracone elektrolity. Sprawdź tutaj: https://www.doz.pl/czytelnia/a2187-Napoje_izotoniczne_8211_czym_sa_i_kiedy_je_stosowac

Pytanie, które z poziomem trudności średnim wystąpiło u wszystkich klas to pytanie o szybszy efekt redukcji masy ciała w stosunku do wysiłku. Najlepszy jest wysiłek umiarkowany, tlenowy, czyli dynamiczny spacer, a nie zbyt intensywne ćwiczenia. Podczas wysiłku tlenowego energia pobierana jest z zapasów tkanki tłuszczowej, nie z bieżących węglowodanów. Dla porównania energia w kcal na 1 godzinę: marszobiegi 500, siłownia 400, chodzenie po sklepie 250 kcal – „z tłuszczu”; Sprawdź tutaj: <https://www.keepyour-balance.pl/co-wybrac-trening-tlenowy-czy-beztlenowy/>

Bardzo pocieszające jest to, że uczniowie naszej szkoły wiedzą, że nadmierne spożycie alkoholu, strumień boczny dymy nikotynowego i chroniczny stres prowadzą do wielu chorób, były to najłatwiejsze pytania.

Średnio 80% uczniów doskonale wie, że najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia jest śniadanie. Dla przypomnienia, powinno ono dostarczać 25-30% dziennej normy na energię, którą należy dostarczać.

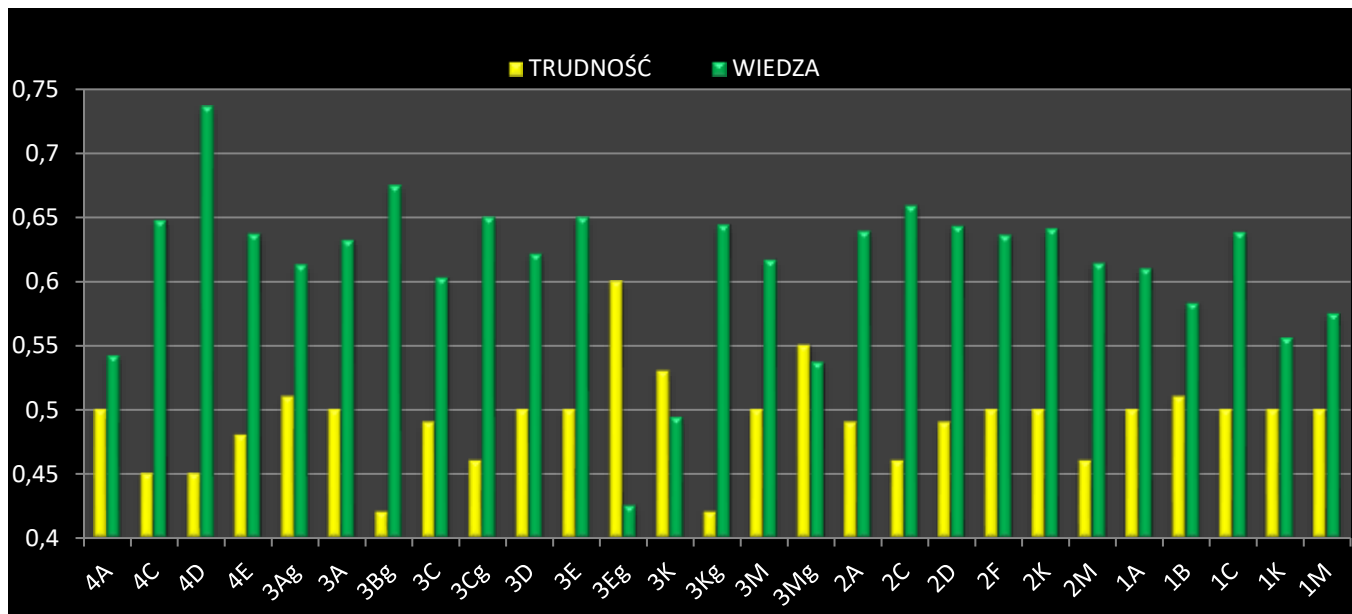
Co do odżywiania jeszcze warto wspomnieć, że najłatwiej odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej produkty wysokoprzetworzone. To pytanie nie należało do najłatwiejszych, wydawałoby się, że część uczniów mogła tu strzelać w odpowiedź. Są to produkty niesprzyjające naszemu wewnętrznemu środowisku, są kwasotwórcze, obciążające metabolizm i skutkujące odkładaniem się tkanki tłuszczowej. Sprawdź tutaj: <https://www.damianparol.com/co-to-znaczy-zywnosc-wysokoprzetworzona/>

Większość uczniów wie, że należy w ciągu dnia spożywać 5 posiłków, starsza młodzież ewentualnie 4- choć to mało. Nie do końca wszyscy są przekonani o konieczności spożywania warzyw i owoców do każdego posiłku, a nawet bardziej warzyw, gdyż owoce zawierają więcej cukrów. CZAS TO ZMIENIĆ. Super, że świadomość nie jedzenie tuż przed snem, że należy wolno przeżuwać i nie spożywać zbyt dużej ilości soli jest tak ogromna. BRAWO.

W pytaniu o zasady zdrowego stylu życia oraz czy udowodniono, że e-papierosy są mniej szkodliwe od tradycyjnych pojawiały się odpowiedzi „z przekory”. Edukacja w tych tematach jest obszerna, uczniowie otrzymali ją już w podstawówkach, czy gimnazjach. Zaliczanie palenia do zasad zdrowego stylu i wiara w to, że e-papierosy nie szkodzą są ogromnym błędem. Sprawdź tutaj:

https://journals.viamedica.pl/advances_in_respiratory_medicine/article/view/ARM.2017.0007/44050

Na podstawie poniższego wykresu można zaobserwować, że często test był łatwy dla klasy, która miała wysoki poziom wiedzy.



Zapraszamy klasy do kolejnego etapu, czyli do współpracy z edukowaniem w temacie zdrowego stylu życia. Poniżej lista tematów, które proponujemy przygotować jako prezentację multimedialną lub krótki tekst wygłaszany przez szklony radiowęzeł, może to być nawet plakat lub inna forma zaakceptowana przez zespół ds. promocji zdrowego stylu życia. Tematy:

1. Czy możemy polecać e-papierosy? / Wpływ palenia e-papierosów na zdrowie i samopoczucie człowieka.
2. Systematyczne śledzenie BMI jako kontrola prawidłowej masy ciała. / Zależność od wieku, wagi i wzrostu.
3. Spalanie tlenowe jako narzędzie w redukcji tkanki tłuszczowej.
4. Żywność wysokoprzetworzona – jak się nie odżywiać?
5. Przykłady warzyw i owoców pod różną postacią w każdym posiłku w ciągu dnia.
6. Unikanie stresu – sposoby na relaks.
7. Dobry cholesterol – co jeść?
8. Bilans wodny na co dzień i po treningu. / Napoje izotoniczne jako uzupełnianie wody i nie tylko.
9. Równowaga kwasowo – zasadowa a alkohol i papierosy. / Żywnie zasadowe
10. Skutki picia alkoholu – wpływ na układy w organizmie człowieka.

Dla klas, które wezmą udział w kolejnym etapie przygotujemy specjalne warsztaty.

Agnieszka Kusak