

Účinnosť zdravotno-výchovných aktivít v praxi

projekt : „**POHODA**“
hľadá sa zdravie školáka s pozitívnym stresom

**Regionálny úrad verejného zdravotníctva
so sídlom v Spišskej Novej Vsi**

Terézia Mederiová, DAHE

Hlavné úlohy a projekty Podpory zdravia

- ♦ Prvoradou povinnosťou RÚVZ v SR je ochrana a podpora zdravia obyvateľstva a to predovšetkým v rovine primárnej prevencie
- ♦ Popredné miesto tu zaujímajú deti a mládež, no dôležitý význam má aj pre dospelé obyvateľstvo
- ♦ V súvislosti s týmito úlohami, vznikol na odd. Podpory zdravia RÚVZ SNV projekt :
„POHODA – hľadá sa zdravie školáka s pozitívnym stresom“

Ciele projektu :

- otestovať žiakov 9. ročníka ZŠ a zistiť aký životný štýl u nich prevláda a čo ich spôsob života najviac ovplyvňuje
- vypracovať a uviesť do praxe vhodný minimálny protistresový program
- usmerniť zvládanie stresu u žiakov ZŠ s ohľadom na zachovanie si dobrého zdravia

Pilotná štúdia :

- bola realizovaná vo vybranej ZŠ Nad medzou v Spišskej Novej Vsi v školskom roku 2006/07
- bola dohodnutá spolupráca s pedagogickými pracovníkmi a psychologičkou školy
- **bola vybraná vzorka 81 žiakov 8.ročníka**
(35 chlapcov a 46 dievčat)
- **bol vykonaný dotazníkový prieskum**
- **boli vykonané zdrav.výchovné aktivity**
prednášky, besedy, panely, skladačky na témy :
 1. Všetko čo mám vedieť o strese
 2. Stres, rizikový faktor ohrozujúci zdravie človeka
 3. Zvládni svoj stres
- **bol vypracovaný a daný do užívania minimálny protistresový program**

Hodnotenie :

- dotazníkový prieskum u žiakov 8.ročníka bol vykonaný v šk.roku 2006/07 a bol vyhodnotený analytickou správou
- v novom školskom roku 2007/2008 o rok neskôr bol vykonaný opakovaný dotazníkový prieskum u tých istých 81 žiakov už v 9.ročníku
- spracované výsledky z nového i starého prieskumu boli vzájomne porovnávané

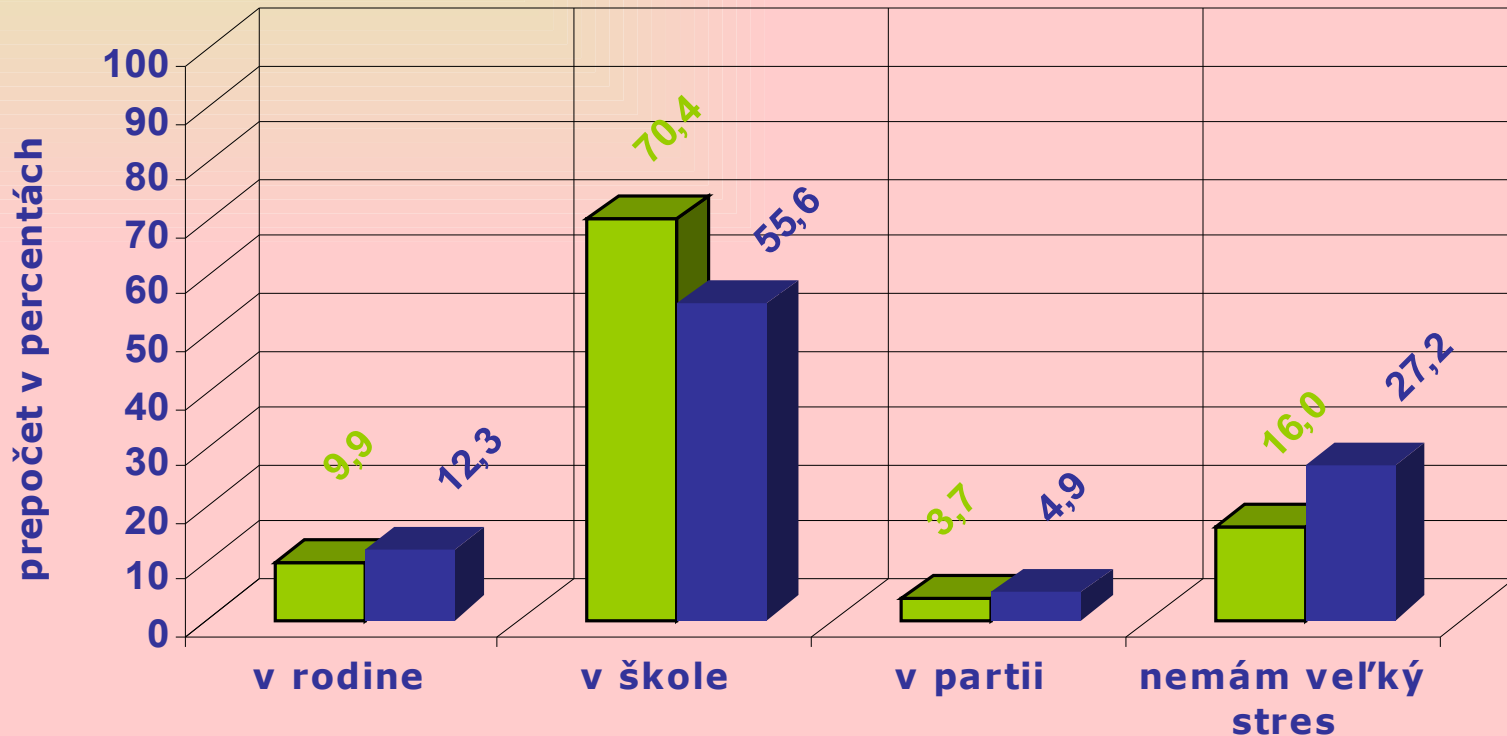
Kde prežívaš najčastejšie najväčší stres

(konflikty, nedorozumenia....)?

pilotná štúdia ZŠ Nad medzou Spišská Nová Ves - porovnanie

■ v 8. ročníku

■ v 9.ročníku



-štatisticky významný 14,8% pokles respondentov prežívajúcich stres v škole

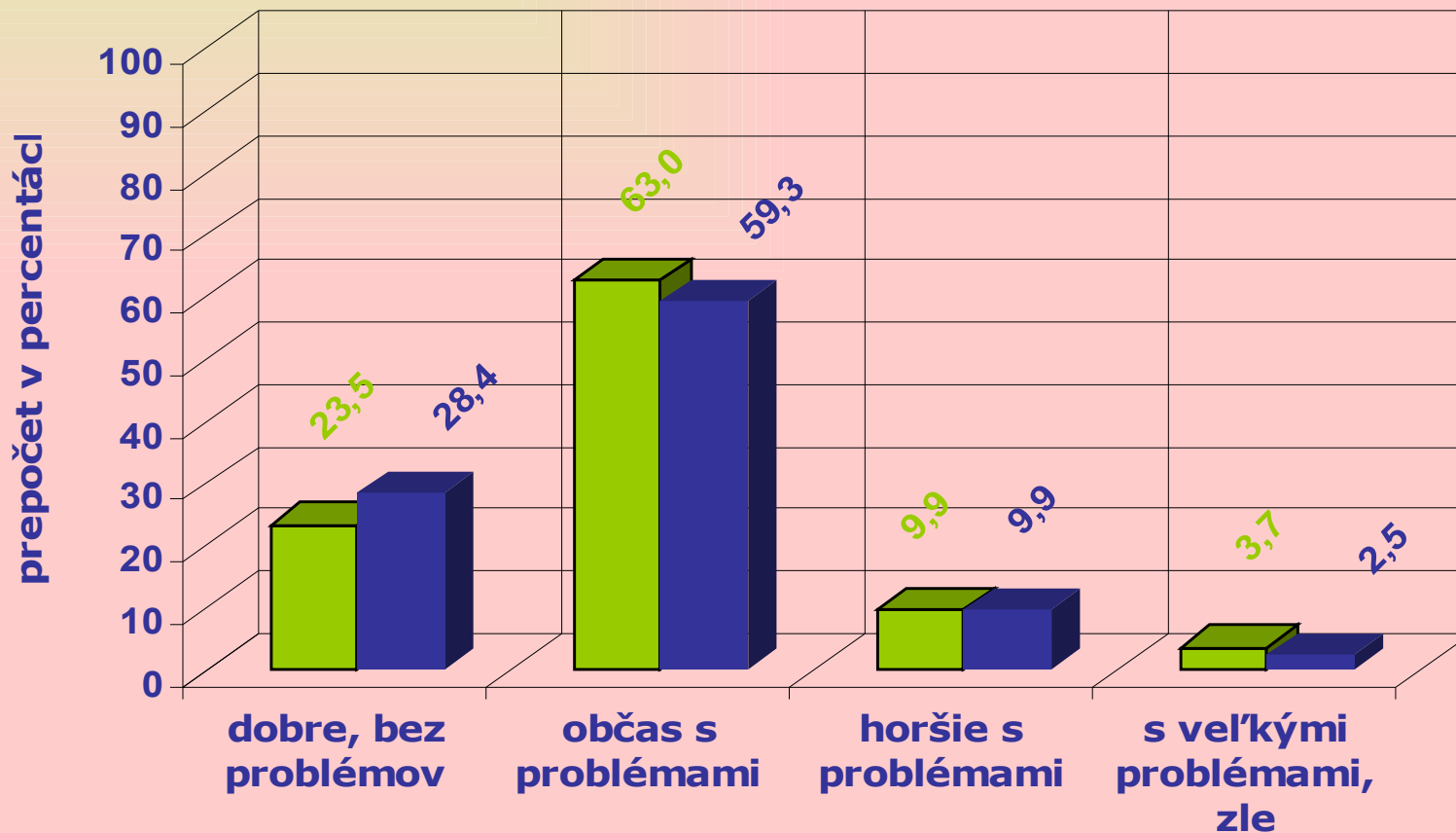
-11,2% nárast respondentov, ktorí nemajú veľký stres

Akým spôsobom prežíváš najčastejšie najväčší stres (konflikty, nedorozumenia....)?

pilotná štúdia ZŠ Nad medzou Spišská Nová Ves - porovnanie

■ v 8. ročníku

■ v 9.ročníku

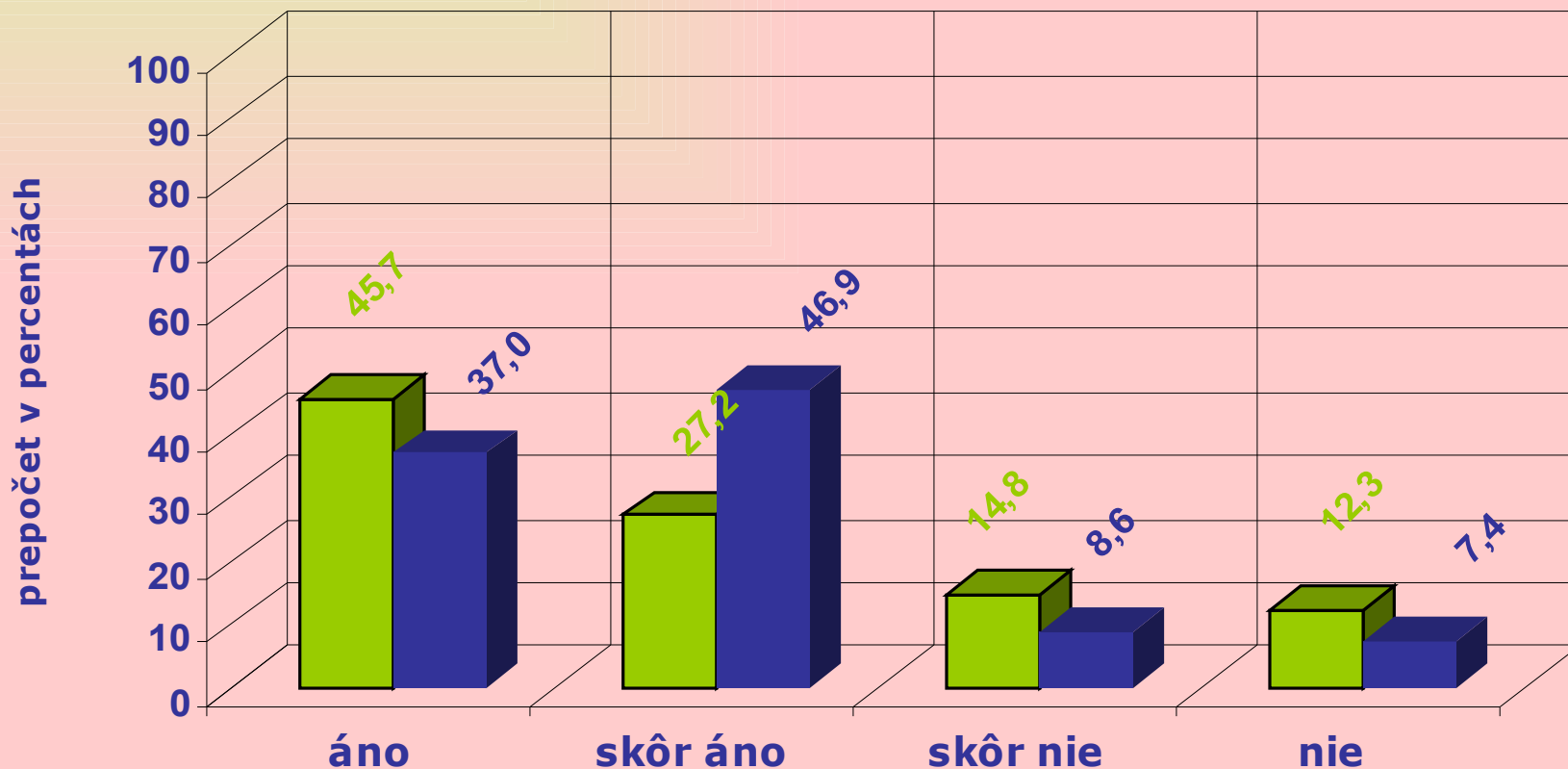


Myslíš si, že by bol na škole potrebný stály psychológ, terapeut ...?

pilotná štúdia ZŠ Nad medzou Spišská Nová Ves - porovnanie

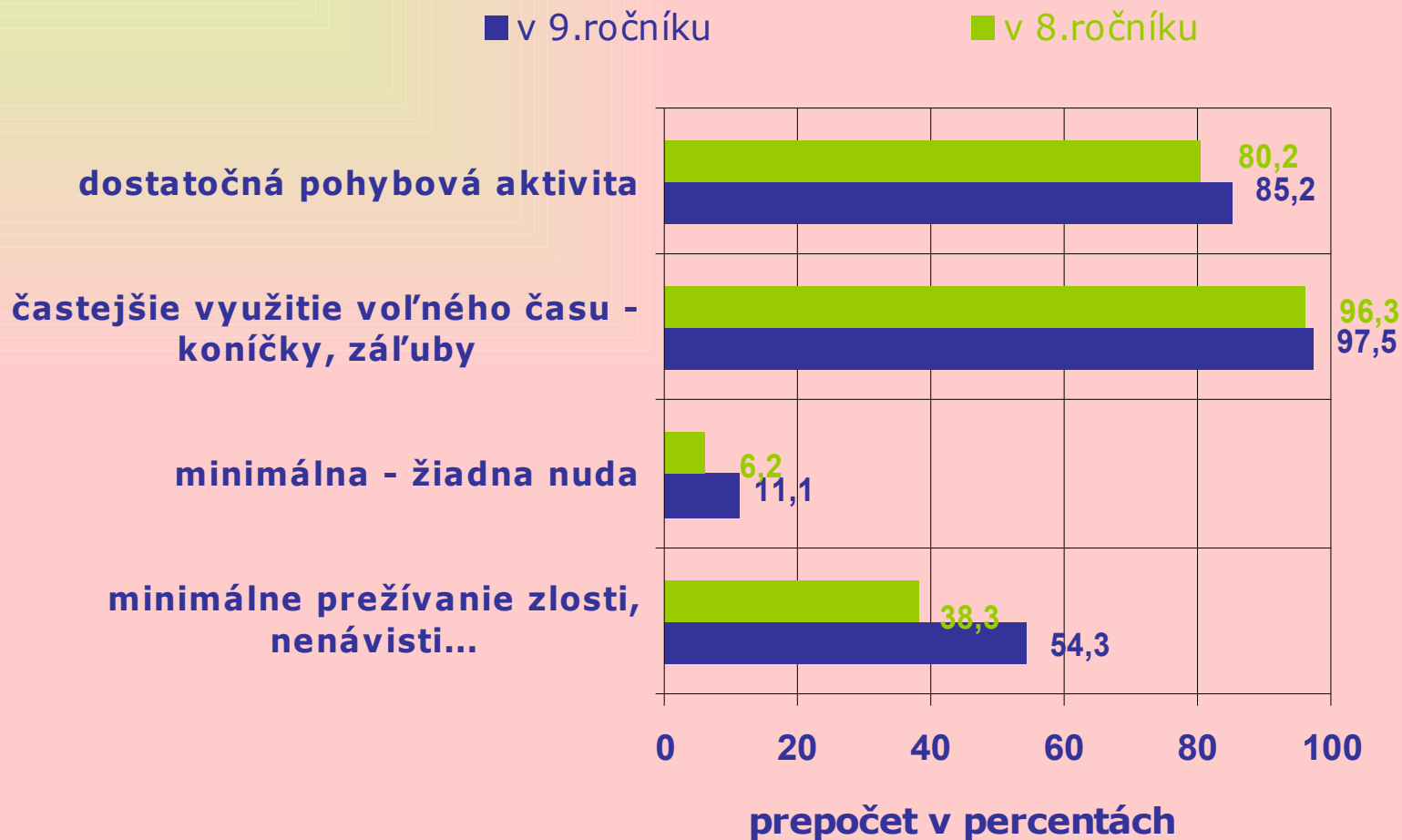
■ v 8.ročníku

■ v 9.ročníku



Využívanie voľného času - relaxacia - pocity

pilotná štúdia ZŠ Nad medzou Spišská Nová Ves - porovnanie

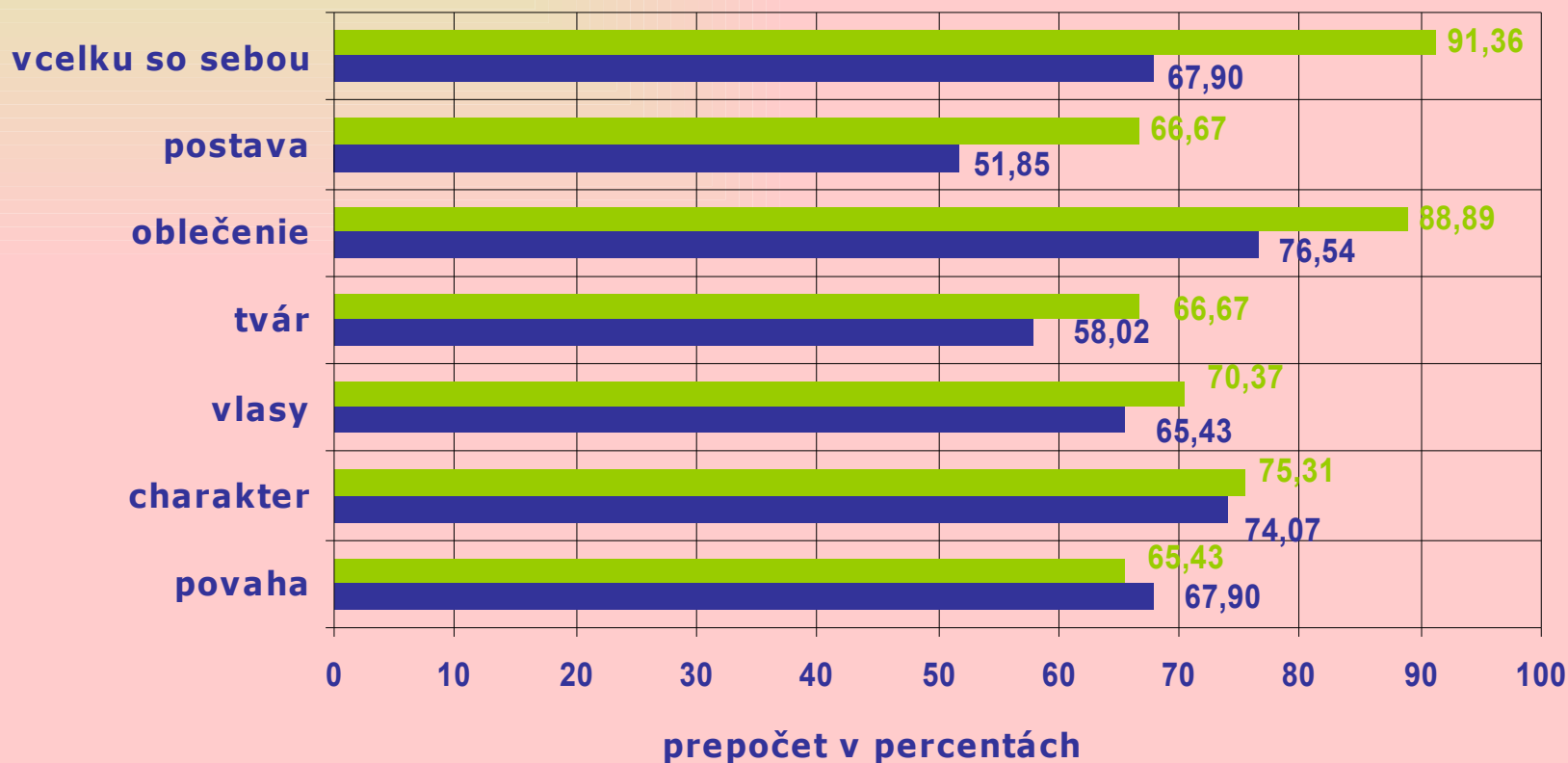


- štatisticky významný 16,5% nárast respondentov, ktorí necítia voči niekomu zlosť, nenávisť...

Sebahodnotenie - spokojnosť

pilotná štúdia ZŠ Nad medzou Spišská Nová Ves - porovnanie

■ v 9.ročníku ■ v 8.ročníku



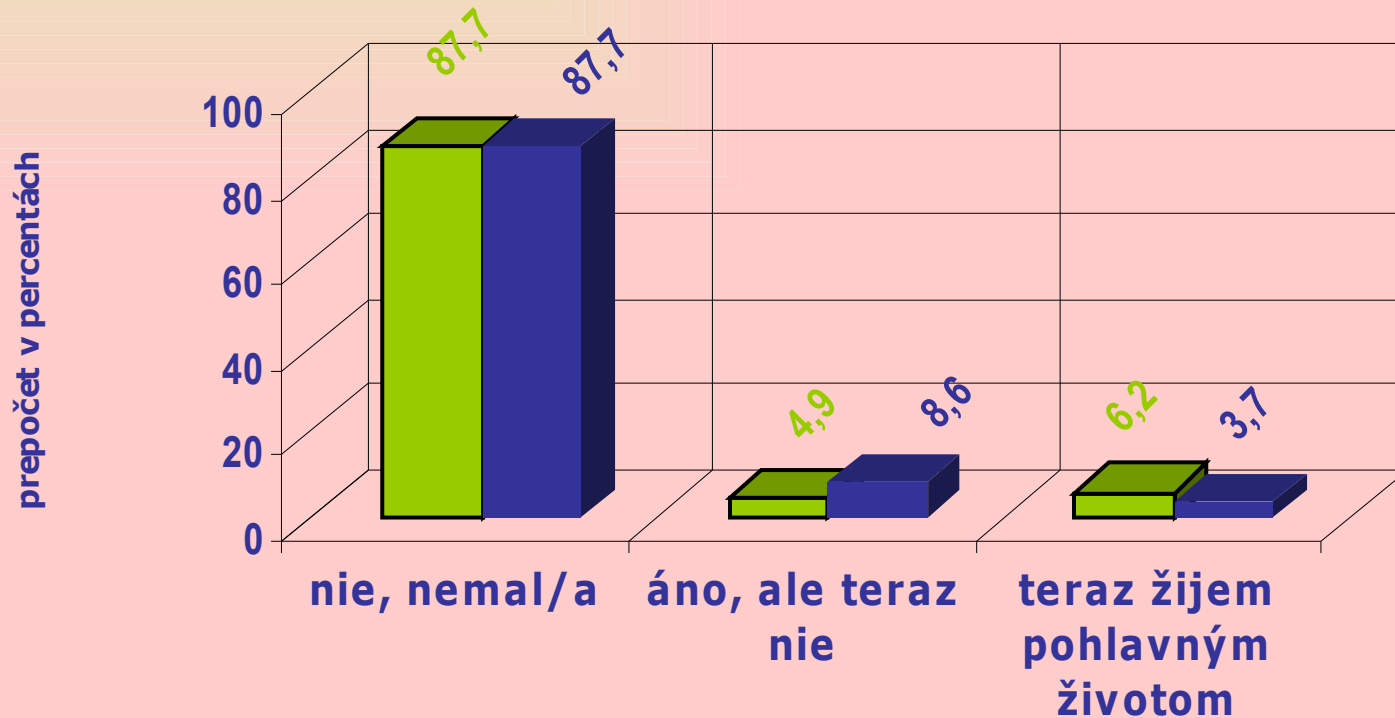
-štatisticky významný 23,5% pokles respondentov, ktorí sú spokojnosti so sebou samým

Mal/a si už pohlavný styk ?

pilotná štúdia ZŠ Nad medzou Spišská Nová Ves -
porovnanie

■ v 8.ročníku

■ v 9.ročníku

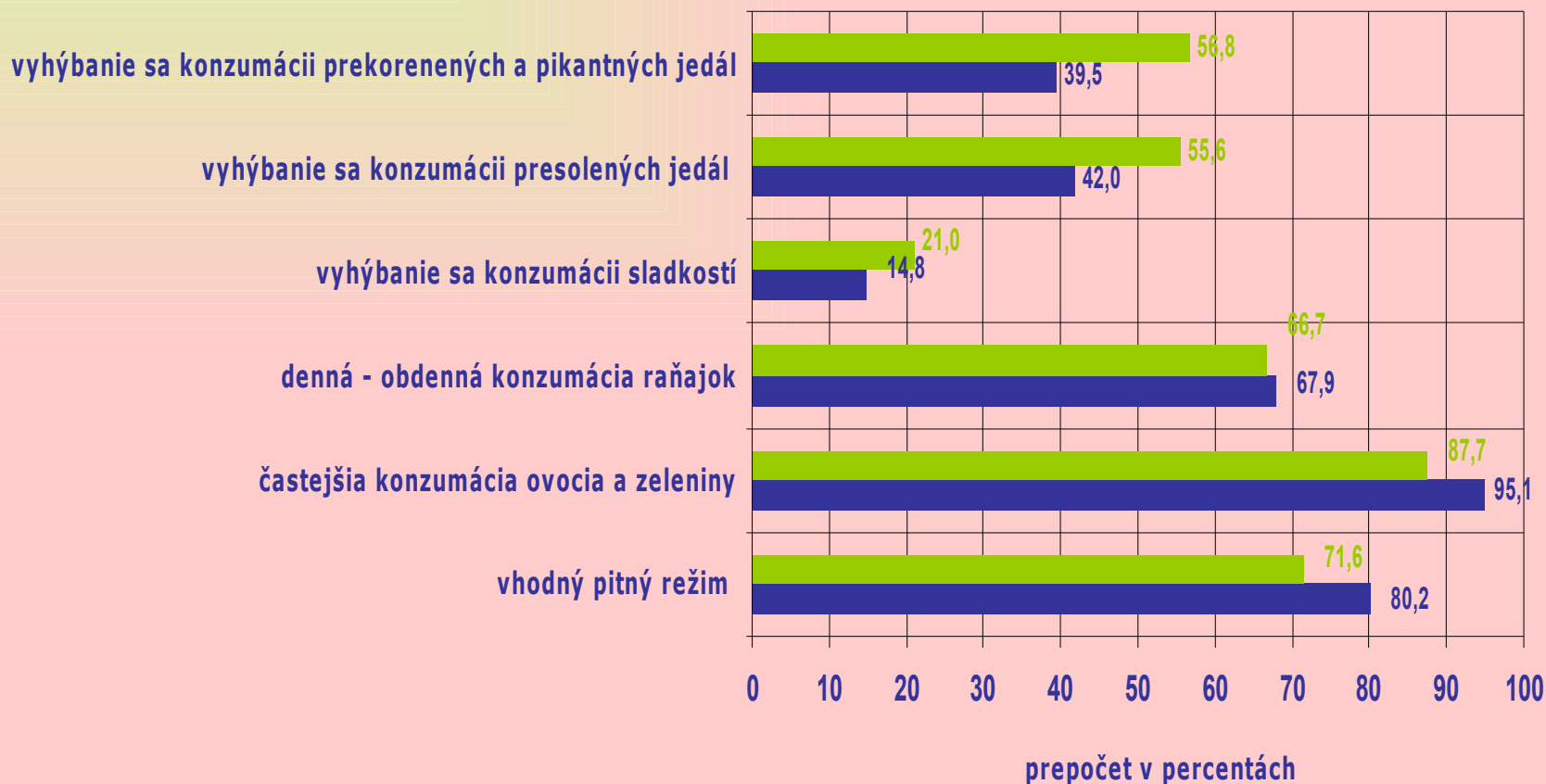


Racionálne stravovanie

pilotná štúdia ZŠ Nad medzou Spišská Nová Ves - porovnanie

■ v 9.ročníku

■ v 8.ročníku

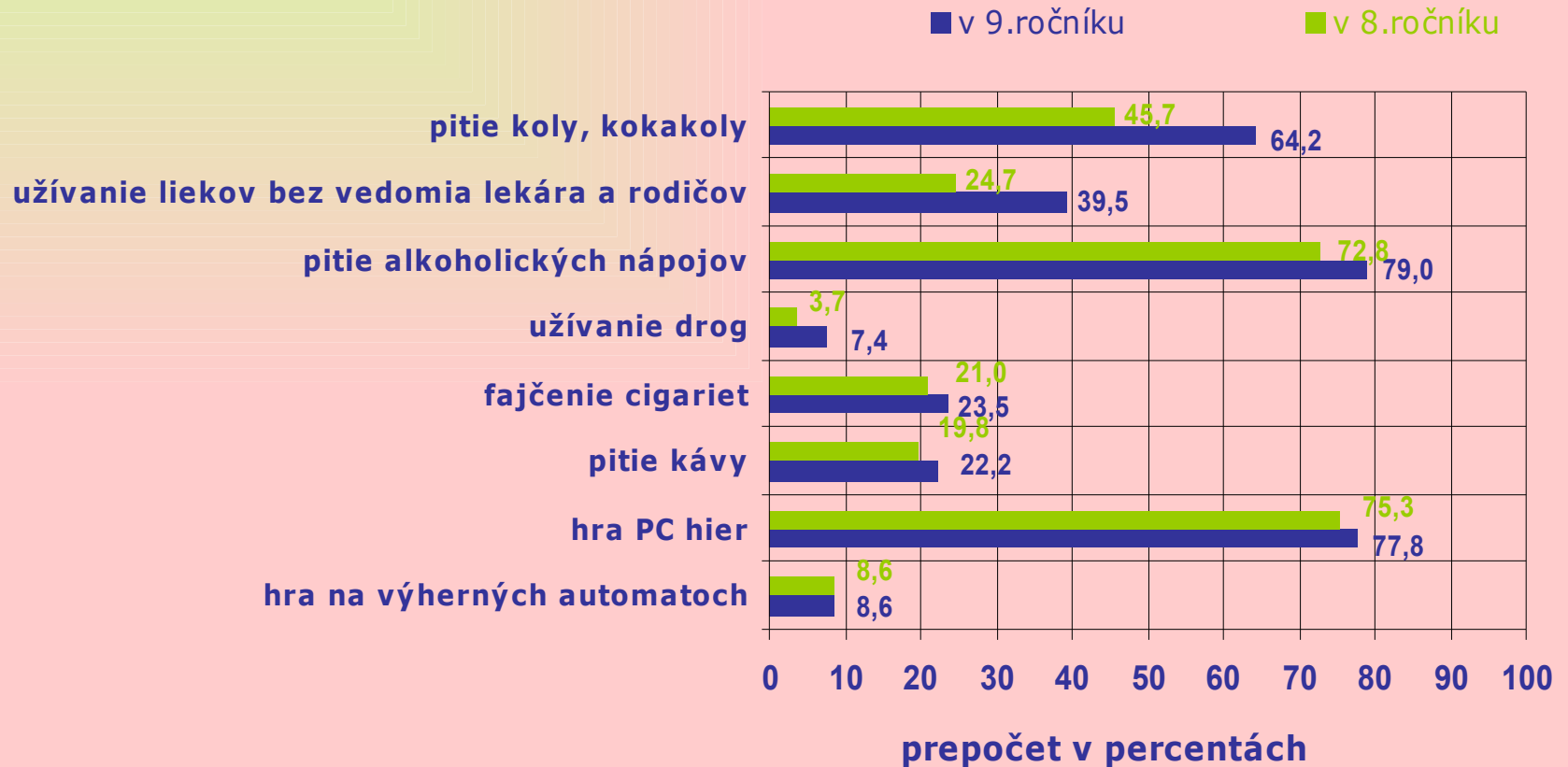


-štatisticky významný 17,3% pokles respondentov, ktorí sa vyhýbajú prekoreneným a pikantným jedlám

- 8,6 % nárast respondentov, ktorí majú vhodný pitný režim

Závislostí na návykové látky a gambling

pilotná štúdia ZŠ Nad medzou Spišská Nová Ves - porovnanie



-štatisticky významný 2,5% nárast respondentov vo fajčení cigariet

-18,5% nárast respondentov v pití koly a kokakoly

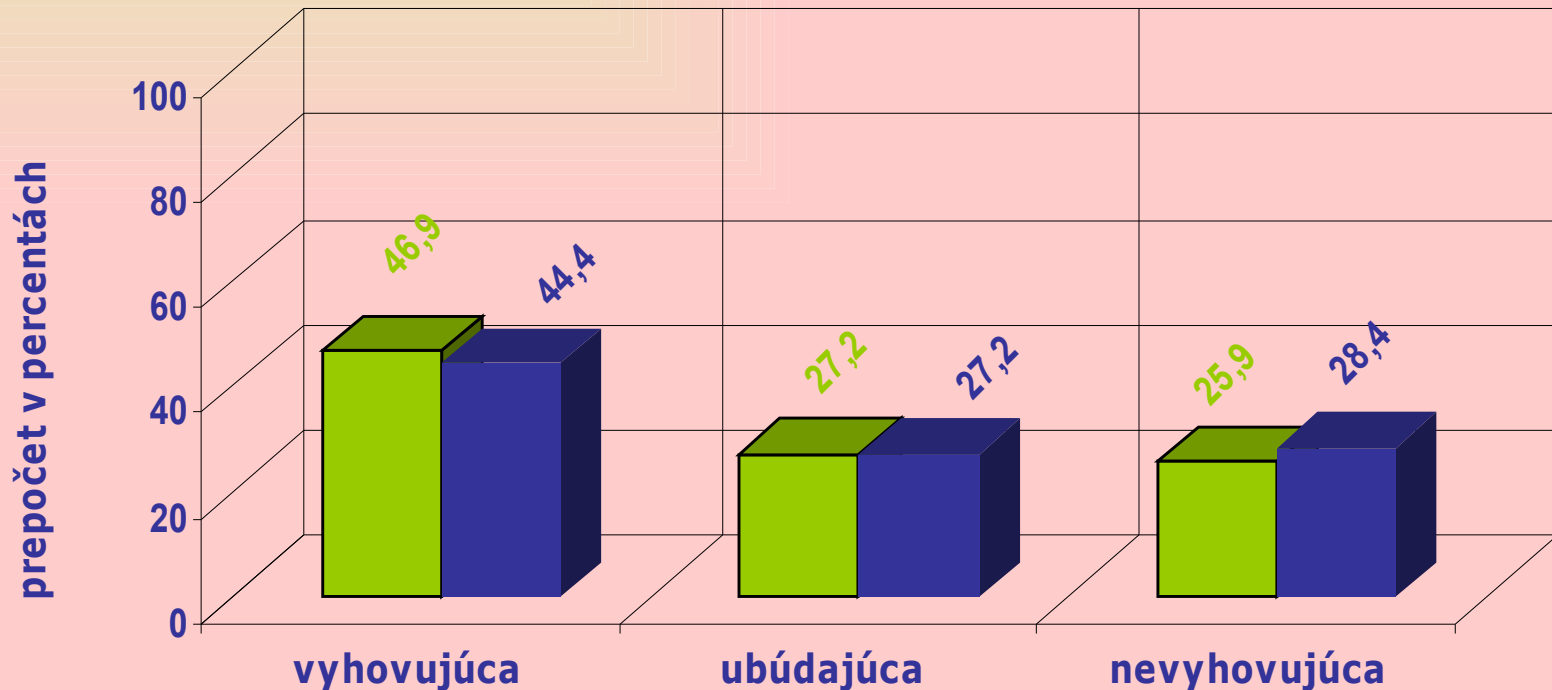
- 6,2% nárast respondentov v pití alkoholických nápojov

Životná energia pre zvládanie úloh

pilotná štúdia ZŠ Nad medzou Spišská Nová Ves - porovnanie

■ v 8.ročníku

■ v 9.ročníku



štatisticky významný takmer 15% nárast respondentov, ktorí pociťujú dobré výsledky za námahu

Štatistickým vyhodnocovaním rozdielov vybranej vzorky na začiatku a na konci sledovaného obdobia (v 8. ročníku a v 9.ročníku) v skúmaných oblastiach boli na 95% hladine spoľahlivosti potvrdené nasledovné štatisticky významné rozdiely :

- ❑ 14,8% pokles respondentov prežívajúcich stres v škole
- ❑ 11,2% nárast respondentov, ktorí nemajú veľký stres
- ❑ 16,5% nárast respondentov, ktorí necítia voči niekomu zlosť, nenávisť...
- ❑ 8,6 % nárast respondentov, ktorí majú vhodný pitný režim
- ❑ takmer 15% nárast respondentov, ktorí pociťujú dobré výsledky za námahu
- 23,5% pokles respondentov, ktorí sú spokojnosti so sebou samým
- 17,3% pokles respondentov, ktorí sa vyhýbajú prekoreným a pikantným jedlám
- 2,5% nárast respondentov vo fajčení cigariet
- 18,5% nárast respondentov v pití koly a kokakoly
- 6,2% nárast respondentov v pití alkoholických nápojov

Záver

Zo stručného hodnotenia vyplýva zmena v životnom štýle vo vzťahu k zvládaniu stresu u sledovaných žiakov v priebehu roka.

Nedá sa však úplne potvrdiť, ale ani vylúčiť pozitívny účinok zdravotno-výchovných aktivít ako aj účinnosť minimálneho protistresového programu pri preventívnych usmerneniach smerujúcich k lepšiemu zvládaniu stresu.



Ďakujem za pozornosť !