

Osnovna šola Lava Celje

KAKO SKRBIMO ZA ZDRAVJE NA NAŠI ŠOLI

Raziskovalna naloga



Avtor:
Aljaž Pirc, 7. razred

Mentorica:
Alenka Žerovnik, učiteljica RP

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2010

KAZALO

	Stran
Naslov	
Povzetek	3
1. UVOD	4
1.1 Izbor raziskovalnega problema	4
1.2 Hipoteze	5
1.3 Metodologija dela	6
2. RAZISKOVALNO DELO	7
2.1 Skrb za zdravje skozi čas	7
2.2 Vprašalnik	9
3. Rezultati anket	11
3.1. Rezultati za učence osnovne šole Lava- m	11
3.2. Rezultati za učence osnovne šole Lava- ž	20
3.3. Rezultati staršev/ odraslih- m	28
3.3. Rezultati staršev odraslih- ž	36
3.5. Primerjava	44
4. Zaključek	45
6. Viri	46
Slike:	
Slika 1, vir knjiga Pod žarometom: Boj proti boleznim, Ian Graham, založba Slovenska knjiga, str: 5	7
Slika2, vir Krkina revija Skrb za vaše zdravje, str. 4	7
Slika 3, vir knjiga Pod žarometom: Boj proti boleznim, Ian Graham, založba Slovenska knjiga, str: 5	7
Slika 4, vir knjiga Pod žarometom: Boj proti boleznim, Ian Graham, založba Slovenska knjiga, str: 34	7
Slika 5(b), vir: http://www.oskrize.si/1%20-%20NASA%20SOLA%20%20-%20linki/8%20-%20Solska%20prehrana.html	14
	23

POVZETEK

Zdravje je naše največje bogastvo. A kako ga ljudje spoštujemo in kako skrbimo zanj? To bi moralo biti naše osnovno opravilo, a v današnjem času radi pozabljamo na to. Zase in svoje zdravje bi morali skrbeti že v mladih letih. Kljub pregovoru, ki pravi, da je zdravo telo najdražje blago, naše življenje premalo sledi pomenu teh besed. Da smo premalo skrbeli zase, se velikokrat zavemo prepozno, ko lahko popravimo le malo. V tej raziskovalni nalogi pa sem ugotovil, da ljudje vendarle dokaj dobro skrbijo za svoje zdravje in tudi ne zbolijo tako pogosto. Presenetila pa me je ugotovitev, da se jih veliko ni cepilo.

1. UVOD

1.1 IZBOR RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Za raziskovalno nalogo sem se odločil letos prvič. Omejil sem se na učence in njihove starše naše šole. Pri sestavljanju ankete sem razmišljal, kaj bi bilo potrebno vprašati ljudi, da bi iz njihovih odgovorov lahko razbral dejansko stanje. Seveda je pomembno tudi njihovo mnenje o zdravem življenju. Predvidevam, da večina ljudi misli, da dovolj naredijo za zdravje.

1.2 HIPOTEZE

- Predvidevam, da veliko ljudi skrbi za zdravje tako, da se ukvarja s športom. Veliko jih pravilno prehranjuje in hodi v službo ali šolo peš.
- Večina misli, da naredi dovolj za svoje zdravje.
- Najbrž se večina žensk najraje ukvarja s kolesarjenjem in atletiko, moški pa raje s košarko in nogometom.
- Predvidevam, da jih veliko ne pozna piramide prehrane. Če pa jo, je ne upošteva popolnoma.
- Najbrž se je večina anketiranih že cepila, le mali odstotek se jih še ni.
- Mislim, da ljudje na leto zbolijo približno dvakrat.

1.3. Metodologija dela

Najprej sem predelal literaturo, ki sem jo imel doma in nekaj knjig iz knjižnice. Nato sem sestavil anketo in glede na vprašanja napisal svoja predvidevanja- hipoteze. Razdelil sem jo učencem naše šole in njihovim staršem. Nato sem jo pregledal in analiziral rezultate ter grafično prikazal. Iz knjig sem tudi skeniral nekaj slik ter jih prilepil. Napisal sem tudi to, kako so ljudje skrbeli za svoje zdravje skozi čas.

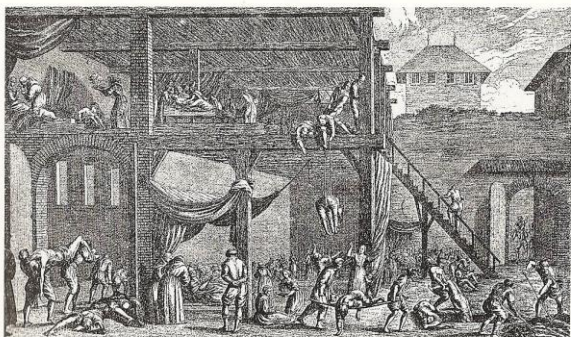
2. RAZISKOVALNO DELO

2.1 Skrb za zdravje skozi čas

Danes se mnogim zdi samoumevno, da jim bo obisk pri zdravniku ali v bolnišnici povrnil zdravje, kadar se slabo počutijo. Takšna vera v moč medicinske znanosti je relativno nov pojav. Pred 19. stoletjem vzrokov za bolezni niso razumeli in niso poznali sredstev proti bolečinam (anestetikov), poznali so le maloštevilna zdravila.

V preteklosti je živel človek v majhnih, med seboj slabo povezanih skupinah. To pomeni, da so se bolezni težko širile. Civilizacija se je začela razvijati pred približno 6000 leti. Ljudje so se začeli seliti v mesta, kjer so živeli v vedno tesnejših in številčnejših skupinah. V 18. stoletju so začeli zapuščati kmetije in prišli živeti v mesta, kjer so se zaposlovali največ v tovarnah. Delali in živeli so v tesnih skupnostih. Pomena snažnosti niso poznali. Tako so virusi brez težav prišli v hrano, vodo in kadar se je nekaj ljudi okužilo so se zlahka širili s človeka na človeka. Epidemije (izbruhi bolezni) so tako bile pogoste. Nekatere bolezni so se razširile po vsem svetu preden so izzvenele. Temu pojavu rečemo pandemija. Bolezni so iz dežele v deželo prenašali zlasti trgovci, vojaki in mornarji. Med 11. in 13. stoletjem so okužene podganje bolhe s pikom razširile bolezen, znano kot kuga ali črna smrt. Razširila se je iz Mongolije preko Kitajske v Indijo in na Bližnji vzhod, od tam pa po kopnem in morju v Evropo.

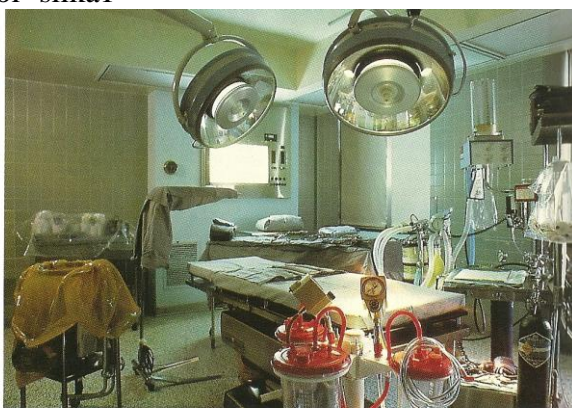
Zdravniki so začeli spoznavati vzroke bolezni šele v 19. stoletju. Do tedaj so mislili, da so bolezni božja kazen ali posledica 'miazme', hlapov, ki jih veter odnaša z odlagališč odpadkov in gnijočih trupel živali.



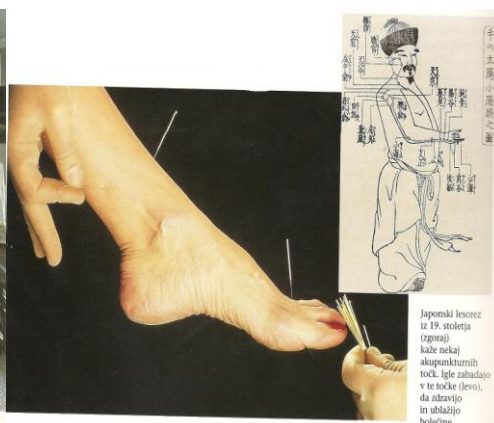
Bolnišnica za bolnike s kugo ali črno smrtjo v 17. stol- slika1



Notranjost Andrijaničeve lekarne- slika2



Moderna operacijska soba- slika3



Japonski lesorez iz 19. stol. kaže nekaj akupunkturnih točk. Igle zabadajo v te točke, da zdravijo in ublažijo bolečine- slika 4

Ljudje se med seboj razlikujemo, naša telesa pa so si – biološko gledano- podobna. Pogosto pozabimo, da smo se razvili iz prednikov, ki so se morali prilagajati okolju. Najpomembnejše so tri prilagoditve: pokončna hoja, spretno roke in razviti možgani. Tudi telesna temperatura se stalno vzdržuje. Maščobne plasti in dlakavost sta dobra izolatorja. Pokončna drža nam je osvobodila roke, povzroča pa druge nevšečnosti. Trebušne in hrbtne mišice so bolj obremenjene. Tudi hrbtenica bolj trpi. Prav tako sta se morala pokončni drža prilagoditi srce in ožilje. V zadnjih petdeset tisoč letih je človek začel uporabljati svojo največjo pridobitev – možgane. Današnji način življenja nas je našel nepripravljene.

In kako naj skrbimo za svoje telo? Že med šolanjem učenci pridobivamo znanje o tem, kako je treba zdravo živeti. Temelj je zdrava prehrana, ki pripomore k preprečevanju razvoja mnogih bolezni.

Zelo pomembna je športna aktivnost, ki jo je dobro gojiti vse življenje, saj v zrelih letih preprečuje debelost, visok krvni tlak, srčne bolezni. Tudi delovna uspešnost je večja. Seveda k vsem pripomore pravilno prehranjevanje. Izogibati se moramo kajenju, pitju alkoholnih pijač, ... Življenje ljudi, ki se ukvarjajo s športom, je mnogo bolj kakovostno kot danes, žal, prevelika pasivnost.

2.2 Vprašalnik

Pozdravljen/i. Moje ime je Aljaž Pirc in v šolskem letu 2009/10 opravljam raziskovalno nalogo o skrbi za zdravje. V veliko pomoč mi bodo odgovori na anketna vprašanja, zato prosim, če si vzamete nekaj časa in izpolnite mojo anketo. Pri vprašanjih, ki so označeni z *, je možnih več odgovorov.

SPOL: moški ženski

A)Učenec osnovne šole. B)Odrasla oseba/ starš

C)Razredna stopnja D)Predmetna stopnja

*1. Kako skrbite za svoje zdravje?

- a) ukvarjam se s športom,
- b) jem zdravo hrano,
- c) jem manj,
- d) jem uravnoteženo hrano,
- e) v službo/šolo grem vedno s kolesom,
- f) drugo

2. Ali mislite, da naredite dovolj za svoje zdravje?

- a) da,
- b) ne,
- c) nisem prepričan/a,
- d) nekje vmes.

*3. S katerim športom se najraje ukvarjate?

- a) nogomet,
- b) rokomet,
- c) košarka,
- d) kolesarjenje,
- e) borilne veščine,
- f) atletika,
- g) drugo.

4. Ali pri hranjenju upoštevate piramido prehrane?

- a) da,
- b) ne,
- c) ne vem,
- d) skoraj.

5. Koliko ste približno težki?

- a) 40kg in manj
- b) 40 – 50kg
- c) 50 – 60kg
- d) 60 – 70kg

- e) 70 – 80kg
- f) 80kg in več

6. Ali ste se že cepili?

- a) da,
- b) ne.

*Če ne, zakaj ne?

- a) ker me ne ogroža nobena bolezen, proti kateri se lahko cepim,
- b) ker se cepljenja bojim,
- c) ker v cepljenje ne verjamem,
- d) ker je drago,
- e) drugo.

7. Kolikokrat na leto zbolite?

- a) do dvakrat,
- b) tri do petkrat,
- c) več kot petkrat.

*8. Kako dobro se oblačite?

- a) Tako, da zglada bolj moderno,
- b) Tako, da me vedno zebe,
- c) Tako, da mi je vedno toplo.

Zahvaljujem se Vam za sodelovanje in Vam želim veliko zdravja, našega največjega bogastva.

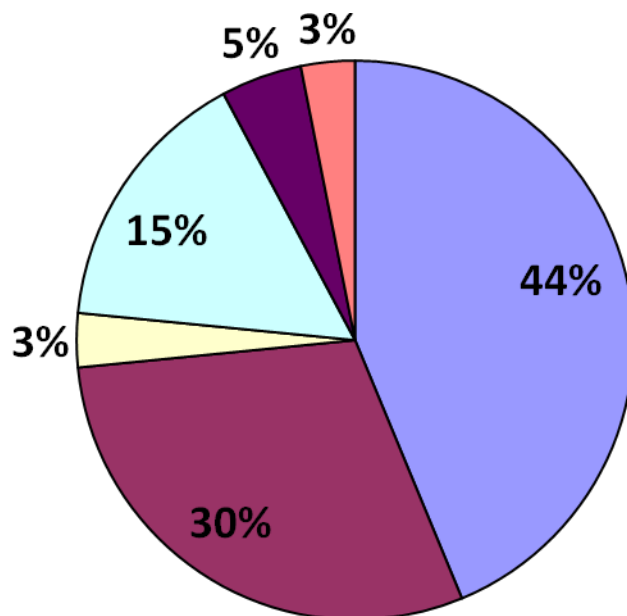


3. REZULTATI ANKETE

3.1 Rezultati za učence osnovne šole- dečki (49 otrok)

1. Kako skrbite za svoje zdravje?

možnost	število
ukvarjam se s športom	28
jem zdravo hrano	19
jem manj	2
jem uravnoteženo hrano	10
v šolo grem vedno peš/ s kolesom	3
drugo	2



se ukvarjam s športom

jem zdravo hrano

jem manj

jem uravnoteženo hrano

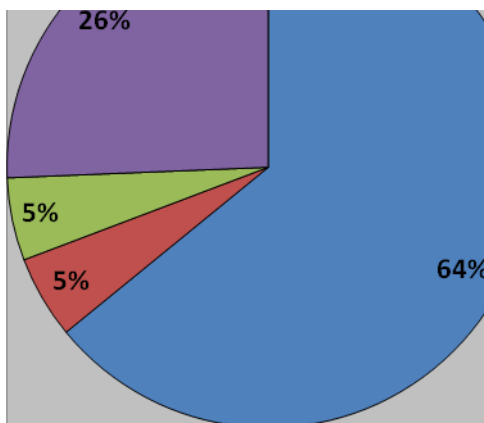
v šolo grem vedno peš/ s kolesom

drugo

Večina anketiranih dečkov se najraje ukvarja s športom(44%). Devet manj jih je zdravo hrano, kar se mi zdi presenetljivo, saj imajo mladi radi sladkarije in podobno. Veliko jih tudi uživa uravnoteženo hrano. Malo fantov se v šolo vozi s kolesom ali pa hodi peš.

2. Ali mislite, da naredite dovolj za svoje zdravje?

možnost	število
da	25
ne	2
nisem prepričan	2
nekje vmes	10

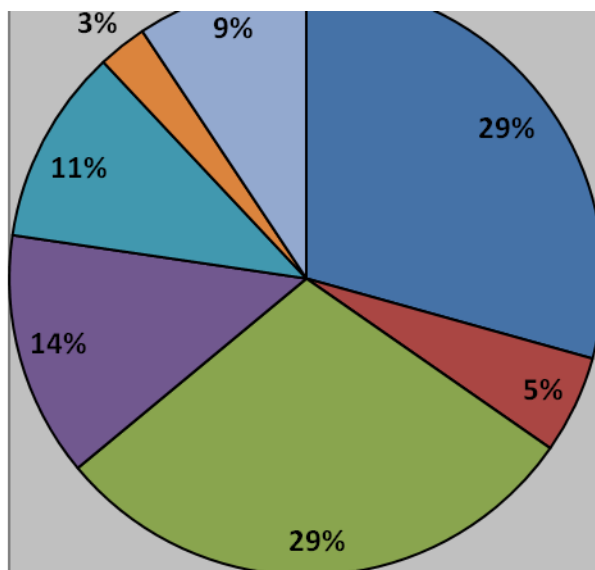


da ■ ne ■ nisem prepričan ■ nekje vmes

Veliko anketiranih misli, da naredi dovolj za svoje zdravje, zelo malo pa, da premalo. Enako število jih ni prepričanih, več pa jih misli, da so nekje vmes.

3. S katerim športom se najraje ukvarjate?

možnost	število
nogomet	22
rokomet	4
košarka	22
kolesarjenje	10
borilne veščine	8
atletika	2
drugo	7

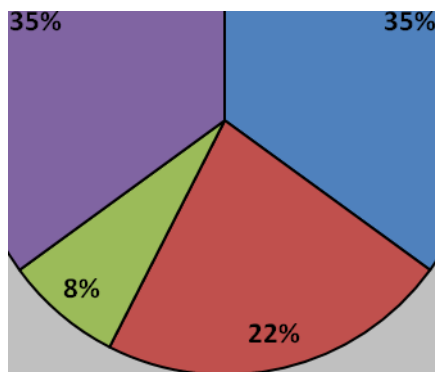


nogomet ■ rokomet ■ košarka ■ kolesarjenje ■ borilne veščine ■ atletika ■ drugo

Anketiranci imajo najraje košarko in nogomet, sledijo pa kolesarjenje, borilne veščine in rokomet. Nekaj se jih ukvarja tudi z ostalimi športi, na primer odbojko, plavanjem, plezanjem ipd.

4. Ali pri hranjenju upoštevate piramido prehrane?

možnost	število
da	14
ne	9
pogosto	14
ne vem	3



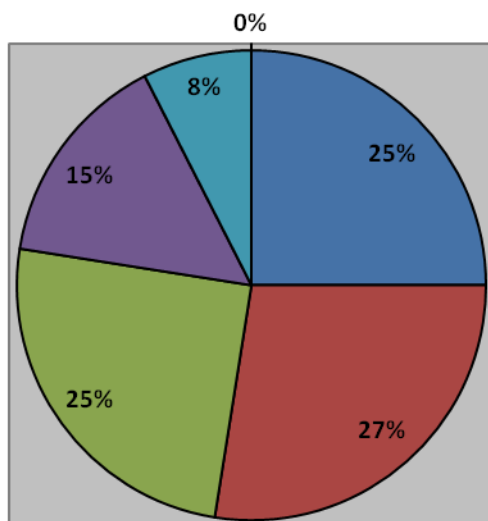
da ■ ne ■ ne vem ■ pogosto

Večina anketiranih pravi, da jo upošteva, enako število pa, da pogosto. Kar nekaj je ne upošteva, trije pa ne vedo ali jo. Spodaj sem dodal še sliko le-te:



5. Koliko ste približno težki?

možnost	število
40 kg in manj	10
40- 50 kg	11
50- 60 kg	10
60- 70 kg	6
70- 80 kg	3
80 kg in več	0

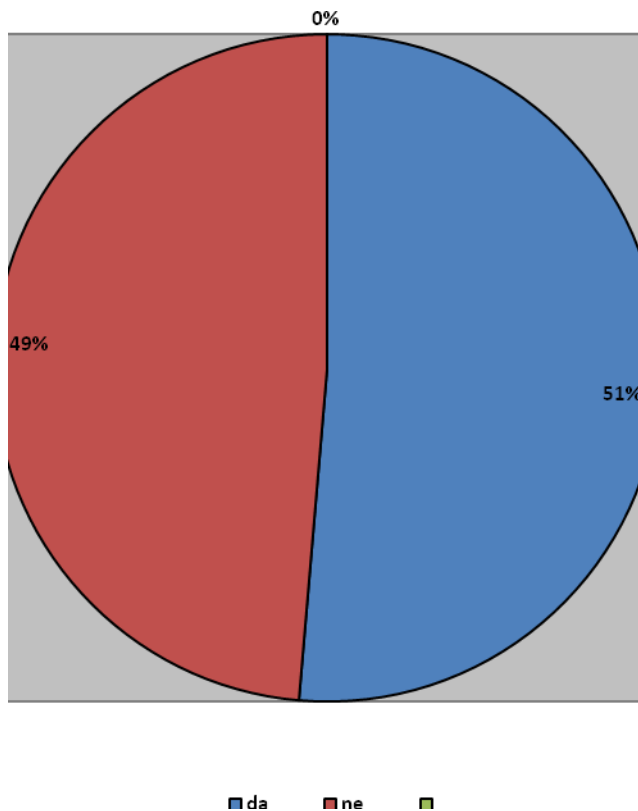


40kg in manj ■ 40- 50kg ■ 50-60kg ■ 60- 70kg ■ 70- 80kg ■ 80kg in več

Največ jih je težkih od 40 do 50 kg (27 %), nekaj manj 40 kg in manj in 50 do 60 kg, še manj 60- do 70 kg, najmanj pa 70- 80 kg. Nihče ni težji od 80 kg, kar je dobro.

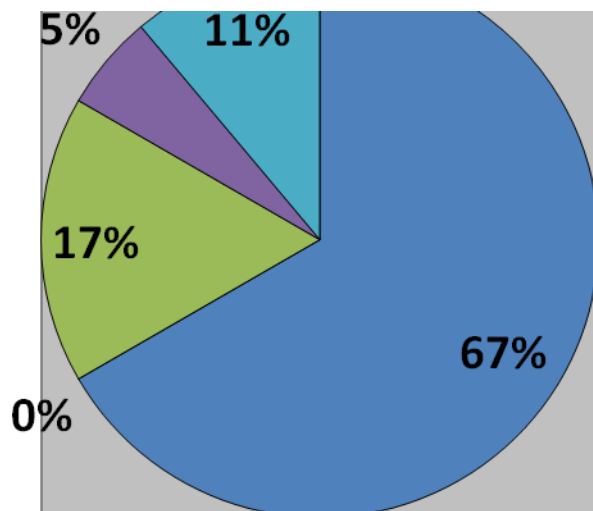
6. Ali ste se že cepili?

možnost	število
da	19
ne	18



Zanimivo je, da se jih veliko še ni cepilo. No ja. Morda jih večina ni dobro razumelo vprašanja in so spraševali, ali gre za cepljenje proti novi gripi. (To je bilo razvidno iz dopisovanja k anketnemu vprašanju). Če se pa kdo ni cepil, se je spodaj skrivalo vprašanje, zakaj.

možnost	število
ker me ne ogroža nobena bolezen, proti kateri se lahko cepim,	12
ker se cepljenja bojim,	0
ker v cepljenje ne verjamem,	3
ker je drago,	1
Drugo.	2

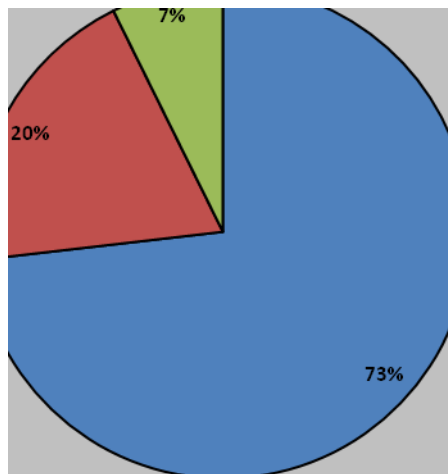


ker me ne ogroža nobena bolezen, proti kateri se lahko cepim
ker se cepljenja bojim
ker v cepljenje ne verjamem
ker je drago
drugo

Večina, ki se jih ni cepila, se jih ni zato, ker meni, da jih ne ogroža nobena bolezen proti kateri bi se cepili. Cepljenja se ne boji nihče, trije v cepljenje ne verjamejo, za enega je drago, ostala dva pa iz drugih razlogov.

7. Kolikokrat na leto zbolite?

možnost	število
do dvakrat	30
tri do petkrat	8
večkrat kot petkrat	3

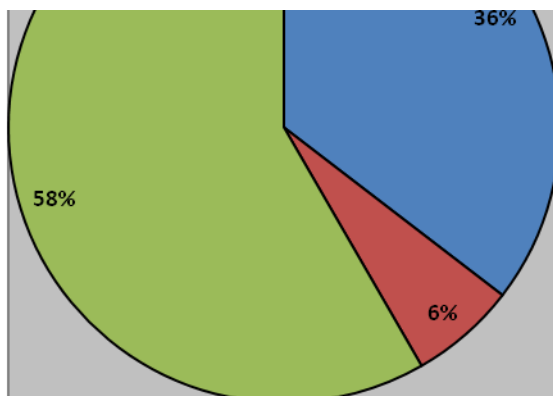


■ do dvakrat ■ tri do petkrat ■ več kot petkrat

Trideset dečkov zbolijo do dvakrat, osem tri do petkrat, trije pa več kot petkrat.

8. Kako dobro se oblačite?

možnost	Število
tako, da zglada bolj moderno	17
tako, da me vedno zebe	3
tako, da mi je vedno toplo	28



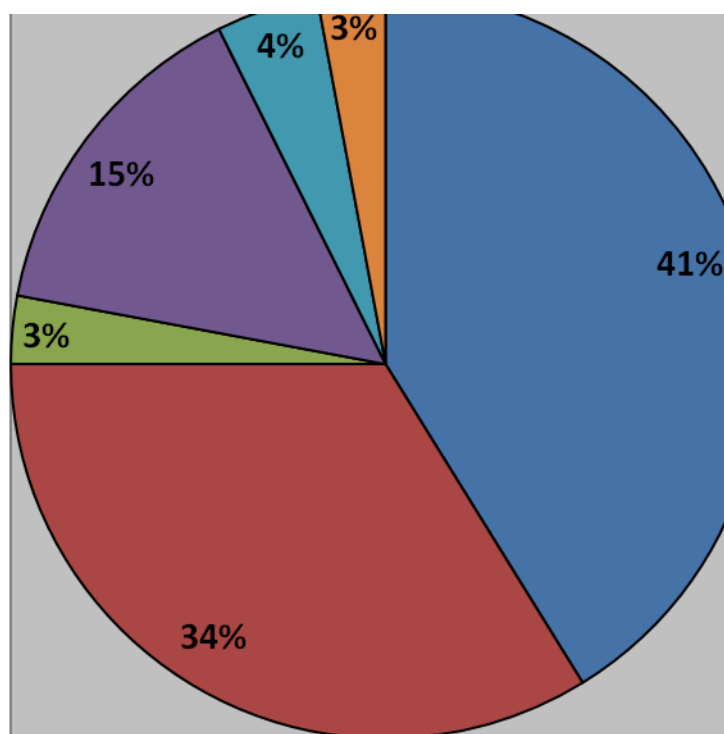
tako, da izgleda bolj moderno tako, da me vedno zebe tako, da mi je vedno toplo

Veliko dečkov se rado oblači tako, da zgladajo bolj moderno. Nekaj jih vedno zebe, večini pa je toplo.

3.2. Rezultati za učenci osnovne šole- deklice (40 otrok)

1. Kako skrbite za svoje zdravje?

možnost	število
se ukvarjam s športom	28
jem zdravo hrano	23
jem manj	2
jem uravnoteženo hrano	10
v šolo grem vedno peš / s kolesom	3
drugo	2

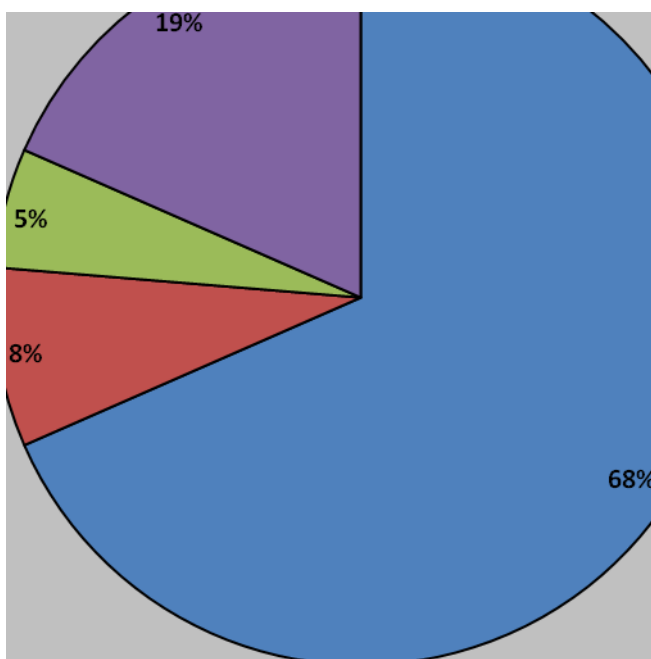


se ukvarjem s športom ■ jem zdravo hrano
 jem manj ■ jem uravnoteženo hrano
 v šolo grem vedno peš/ s kolesom ■ drugo

Večina deklic se ukvarja s športom in je zdravo oziroma uravnoteženo hrano. Nekaj jih v šolo kolesari oziroma pešachi. Se pa tudi najdejo take, ki jedo manj in skrbijo za zdravje še kako drugače.

2. Ali mislite, da naredite dovolj za svoje zdravje?

Možnost	število
da	26
ne	3
nisem prepričana	2
nekje vmes	7

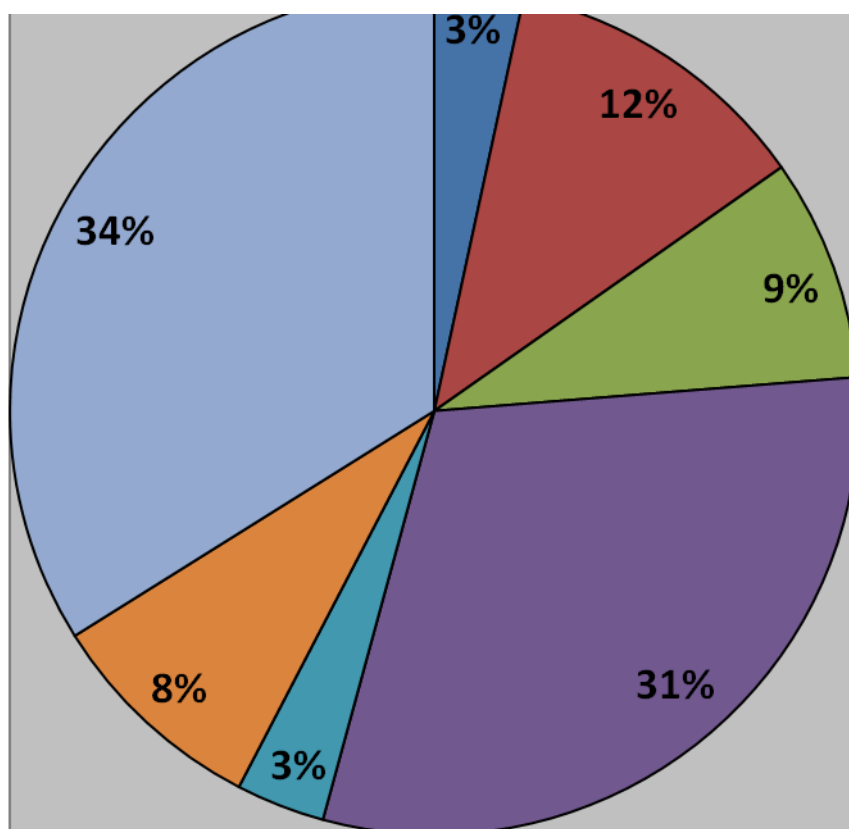


■ da ■ ne ■ nisem prepričana ■ nekje vmes

Kot pri dečkih tudi pri dekletih večina misli, da naredi dovolj za svoje zdravje. Tri deklice pa le mislijo, da ne. Dve nista popolnoma prepričani nekatere pa pravijo: nekaj vmes.

3. S katerim športom se najraje ukvarjate?

možnost	število
nogomet	2
rokomet	7
košarka	5
kolesarjenje	18
borilne veščine	2
atletika	5
drugo	20

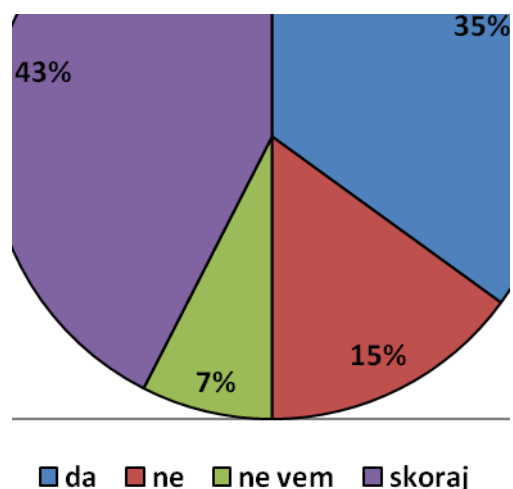


nogomet ■ rokomet ■ košarka ■ kolesarjenje ■ borilne veščine ■ atletika ■ drugo

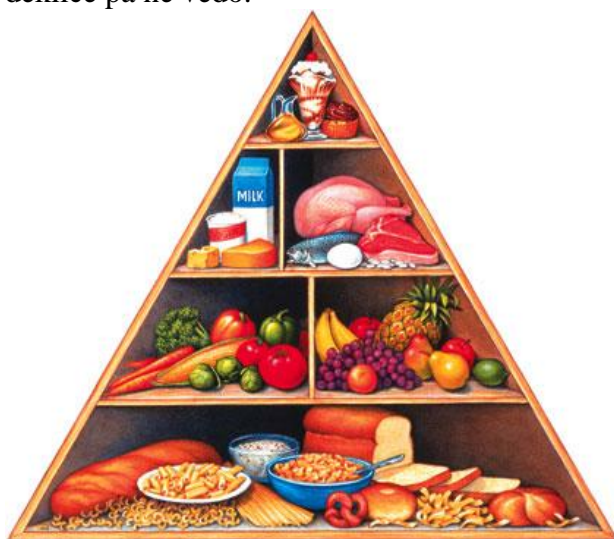
Zanimivo se mi zdi, da se tudi deklice rade ukvarjajo z nogometom. Največ jih obožuje kolesarjenje in nekatere druge športe, kot rokomet, atletika in borilne veščine.

4. Ali pri hranjenju upoštevate piramido prehrane?

možnost	število
da	14
ne	6
ne vem	3
skoraj	17

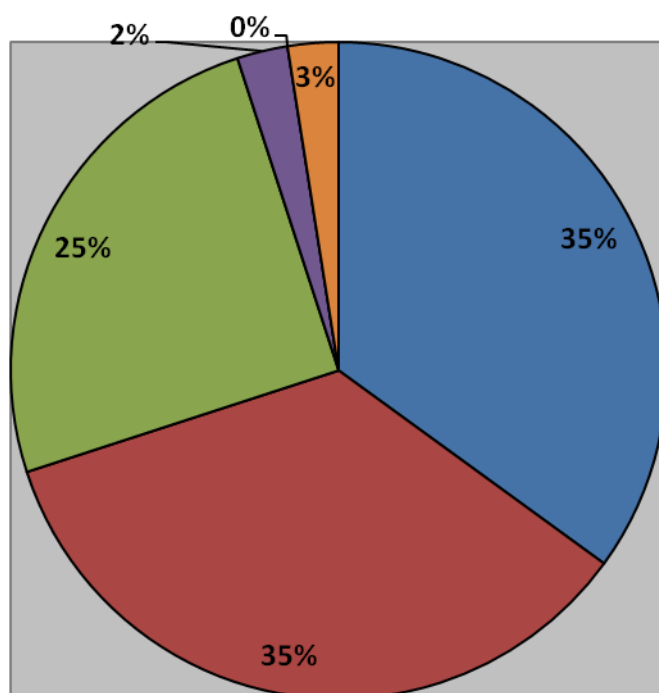


Dobra ugotovitev je, da deklice še kar upoštevajo piramido prehrane, šest je ne pozna, tri deklice pa ne vedo.



5. Kako ste približno težki?

možnost	število
40kg in manj	14
40- 50 kg	14
50- 60 kg	10
60- 70 kg	1
70- 80 kg	0
80 kg in več	1

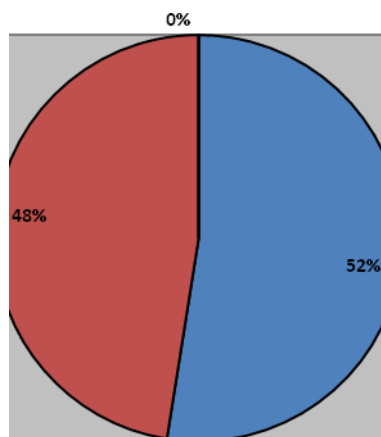


40kg in manj ■ 40- 50 kg ■ 50- 60 kg ■ 60- 70 kg ■ 70- 80kg ■ 80 kg in več

Deklice niso tako težke, večina tehta od 40 do 60 kg, več kot 60kg pa tehtata samo dve.

6. Ali ste že cepili?

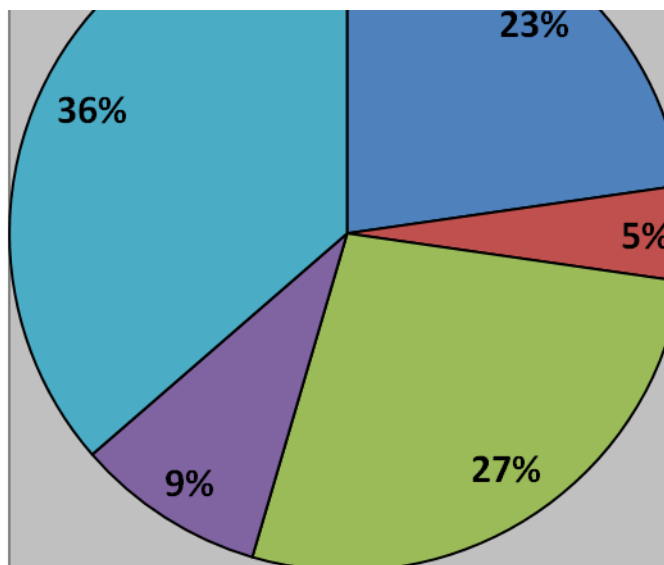
možnost	število
da	21
ne	19



■ da ■ ne ■

Zanimivo je, da se kar 19 deklic ni cepilo proti nobeni bolezni. Pri naslednjem grafikonu bomo izvedeli, zakaj.

možnost	število
ker me ne ogroža nobena bolezen, proti kateri se lahko cepim	5
ker se cepljenja bojim	1
ker v cepljenje ne verjamem	6
ker je drago	2
drugo	8

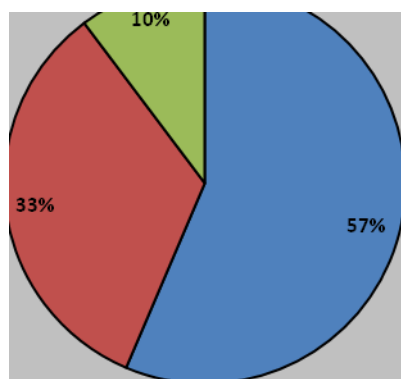


ker me ne ogroža nobena bolezen proti kateri se lahko cepim
ker se cepljenja bojim
ker v cepljenje ne verjamem
ker je drago
drugo

Kar nekaj deklic ne verjame v cepljenje, nekaterih ne ogroža nobena bolezen, proti kateri se je moč cepiti, dve menita, da je cepljenje drago, ena pa se cepljenja boji.

7. Kolikokrat na leto zbolite?

možnost	število
do dvakrat	22
tri do petkrat	13
večkrat kot petkrat	4

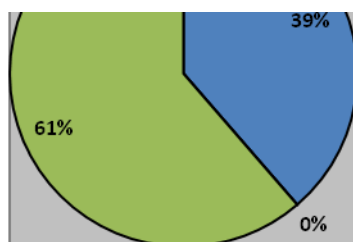


do dvakrat tri do petkrat več, kot 5 krat

Zdravje je pri deklicah dokaj dobro, saj je število večkrat zbolelih manjše.

8. Kako dobro se oblačite?

možnost	število
tako, da zglada bolj moderno	17
tako, da me vedno zebe	0
tako, da mi je vedno toplo	27



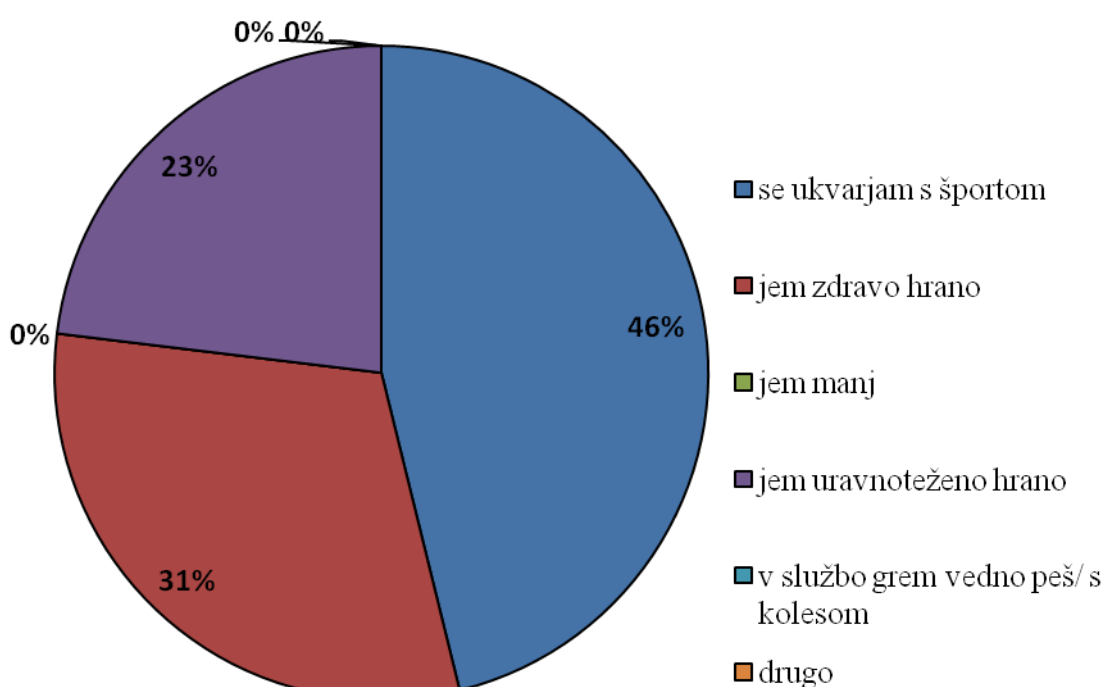
tako, da zgladam bolj moderno tako, da me vedno zebe
tako, da mi je vedno toplo

Deklice se, kot se lahko razbere iz grafikona, rade oblačijo moderno in toplo. Nobena se ne oblači tako, da bi jo zeblo.

3.3. Rezultati za starše/ odrasle- moški spol (7 anketirancev)

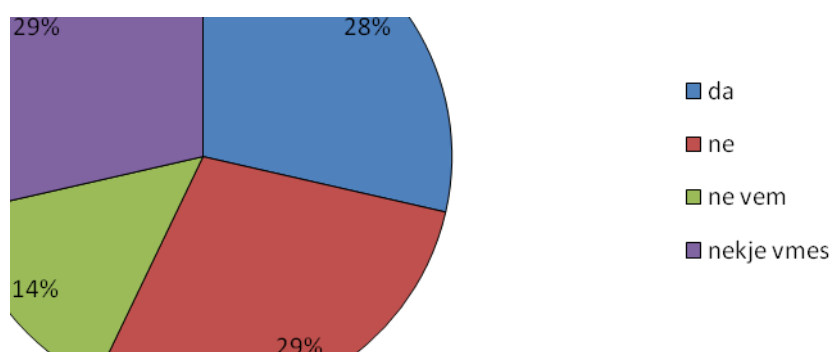
1. Kako skrbite za svoje zdravje?

možnost	število
se ukvarjam s športom	6
jem zdravo hrano	4
jem manj	0
jem uravnoteženo hrano	3
v šolo grem vedno peš / s kolesom	0
drugo	0



2. Ali mislite, da naredite dovolj za svoje zdravje?

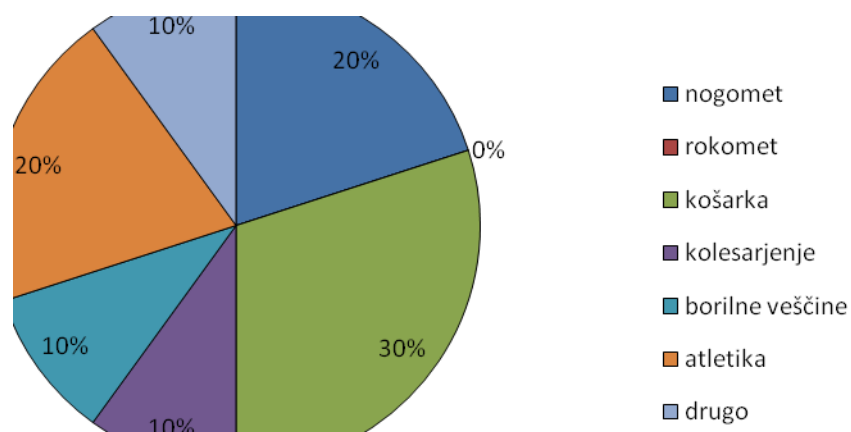
Možnost	število
da	2
ne	2
nisem prepričan	1
nekje vmes	2



Enako število, kot da, jih misli tudi da ne, eden ni prepričan, dva pa pravita, da nekje vmes.

3. S katerim športom se najraje ukvarjate?

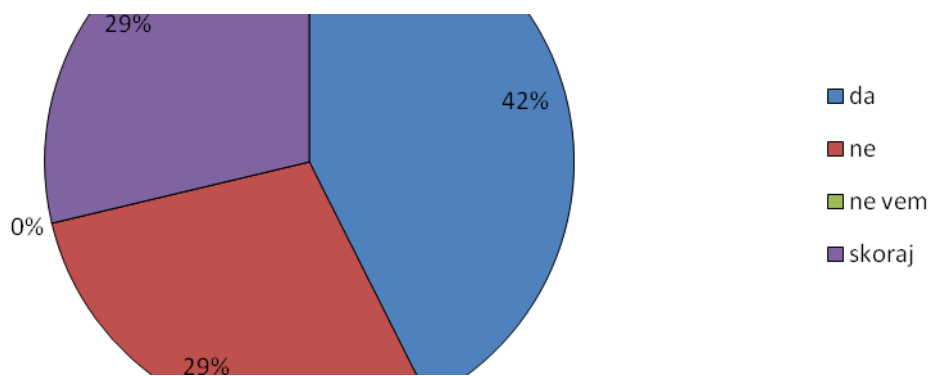
možnost	število
nogomet	2
rokomet	0
košarka	3
kolesarjenje	1
borilne veščine	1
atletika	2
drugo	1



Večina anketiranih se najraje ukvarja s košarko, nogometom in atletiko. Z ostalimi športi se ukvarjajo le po eden, z rokometom pa nihče.

4. Ali pri hranjenju upoštevate piramido prehrane?

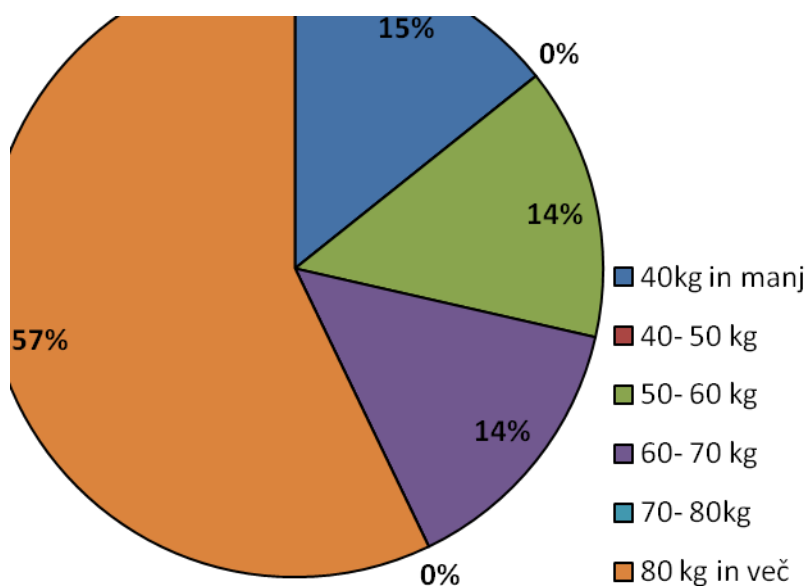
možnost	število
da	3
ne	2
ne vem	0
skoraj	2



Večina jih upošteva piramido prehrane, dosti pa tudi ne.

5. Koliko ste približno težki?

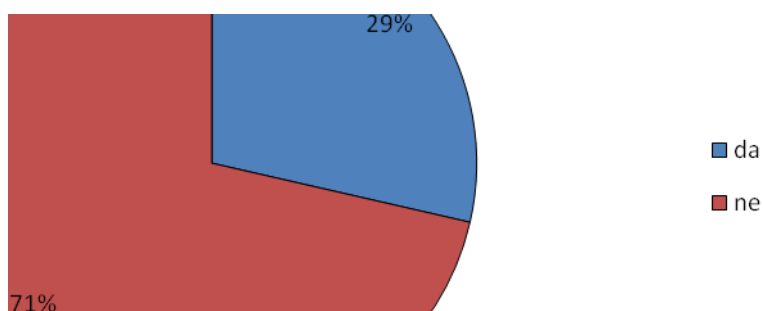
možnost	število
40kg in manj	1
40- 50 kg	0
50- 60 kg	1
60- 70 kg	1
70- 80 kg	0
80 kg in več	4



Večina jih tehta 80 kg in več. Po eden tehtajo manj kot 40 kg, od 50 do 60 kg in 70 do 80 kg.

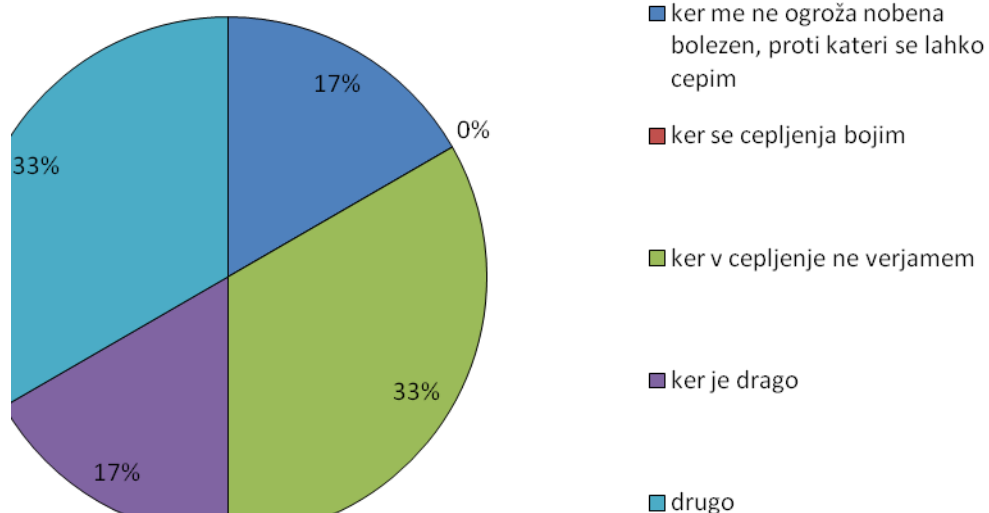
6. Ali ste že cepili?

možnost	število
da	2
ne	5



Zelo me preseneča, da se kar 62 % anketirancev še ni cepilo. Razlogov imajo morda veliko. Poglejmo:

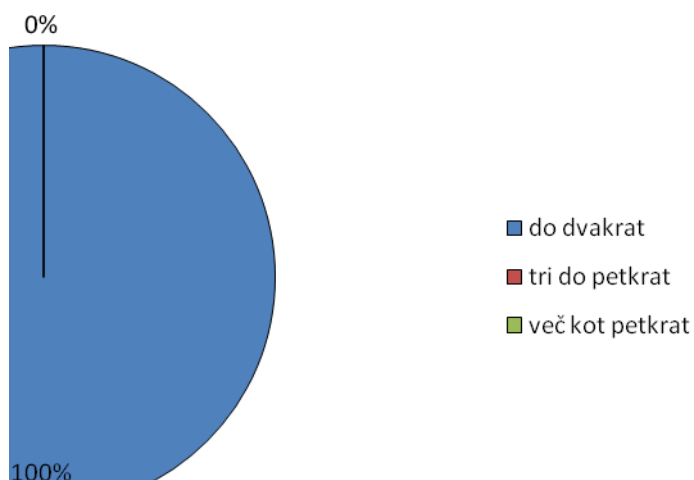
možnost	število
ker me ne ogroža nobena bolezen, proti kateri se lahko cepim	1
ker se cepljenja bojim	0
ker v cepljenje ne verjamem	2
ker je drago	1
drugo	2



Zanimivo, da večina od tistih, ki se niso cepili ne verjame v cepljenje. Nihče se cepljenja ne boji, za enega je drago, ostale pa ne ogroža nobena bolezen, proti kateri se je moč cepiti, oziroma se ne cepijo iz drugačnih razlogov.

7. Kolikokrat na leto zbolite?

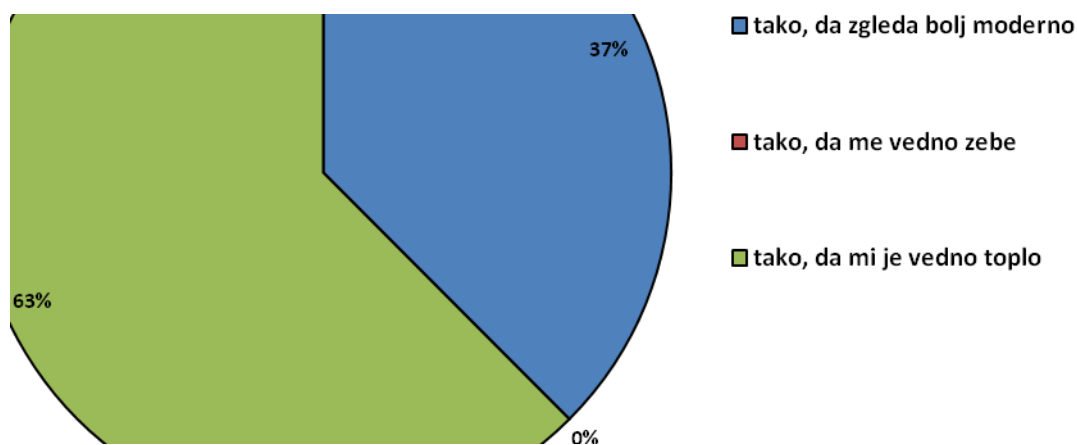
možnost	število
do dvakrat	7
tri do pet krat	0
večkrat kot petkrat	0



Vesel sem, da čisto vsi zbolijo samo do dvakrat. To je dobro. Mogoče je razlog tudi ta, da jih je bilo malo anketiranih.

8. Kako dobro se oblačite?

možnost	Število
tako, da zglada bolj moderno	17
tako, da me vedno zebe	0
tako, da mi je vedno toplo	27

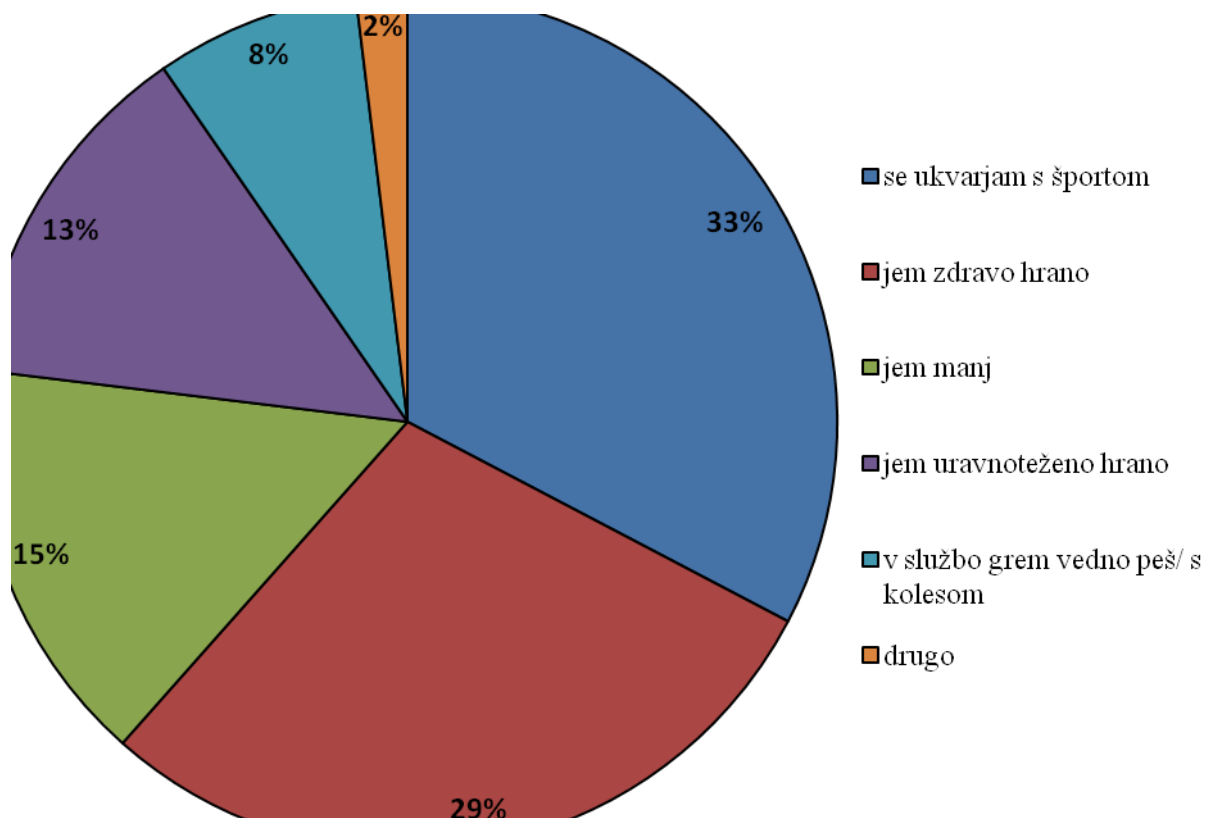


Tudi gospodje se oblačijo tako, da je bolj moderno in toplo.

3.4. Rezultati za starše/ odrasle- ženski spol (21 anketirank)

1. Kako skrbite za svoje zdravje?

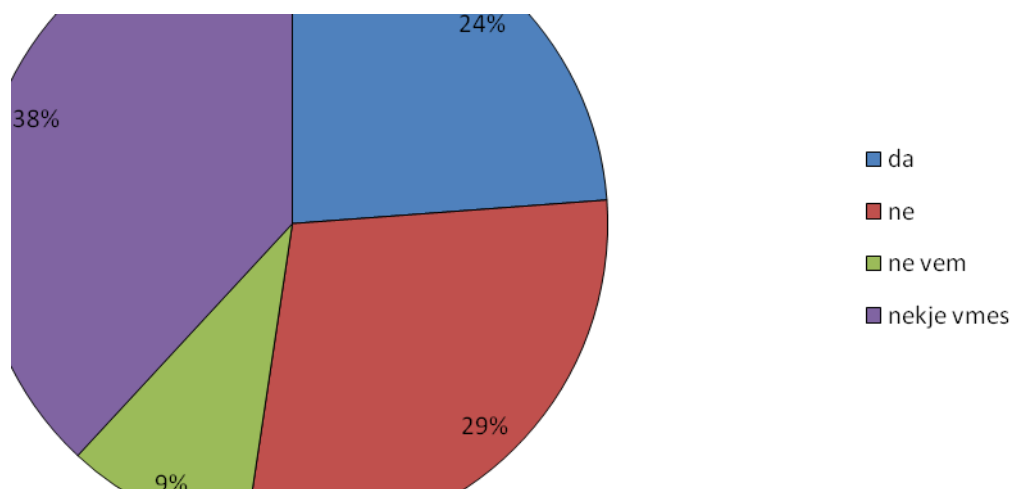
možnost	število
se ukvarjam s športom	17
jem zdravo hrano	15
jem manj	8
jem uravnoteženo hrano	7
v šolo grem vedno peš / s kolesom	4
drugo	1



Največ anketirank se ukvarja s športom, nekaj manj se jih zdravo prehranjuje, nekoliko manj uravnoteženo hrano, najmanj pa se jih pelje v službo s kolesom ali pešači. Le eden ima drugačne razloge.

2. Ali mislite, da naredite dovolj za svoje zdravje?

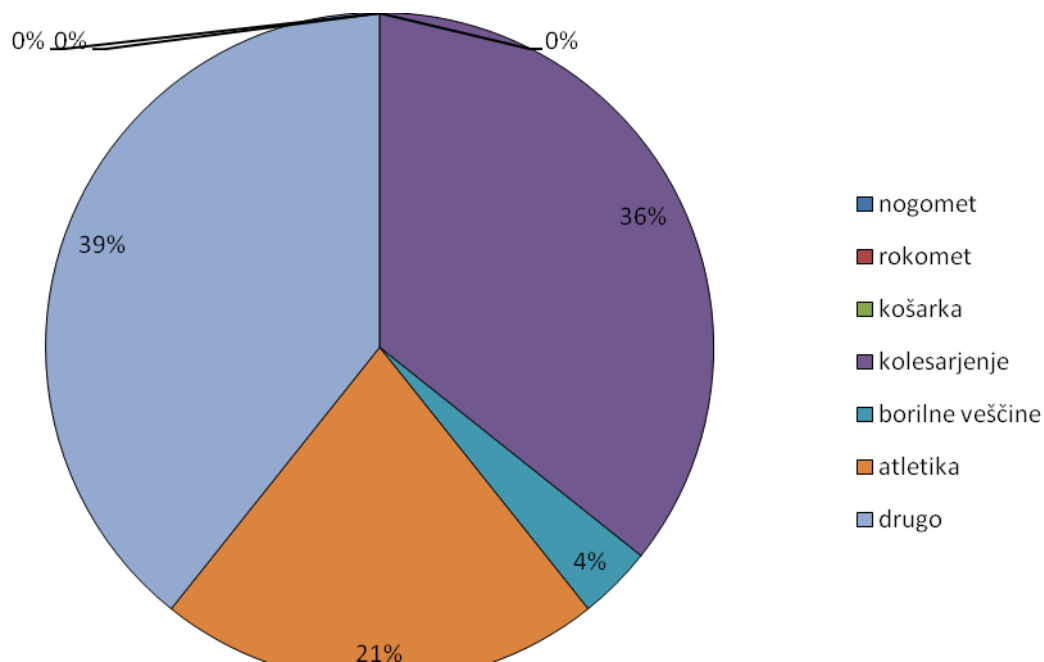
Možnost	število
da	5
ne	6
nisem prepričan	2
nekje vmes	8



3. S katerim športom se najraje ukvarjate?

možnost	število
nogomet	0

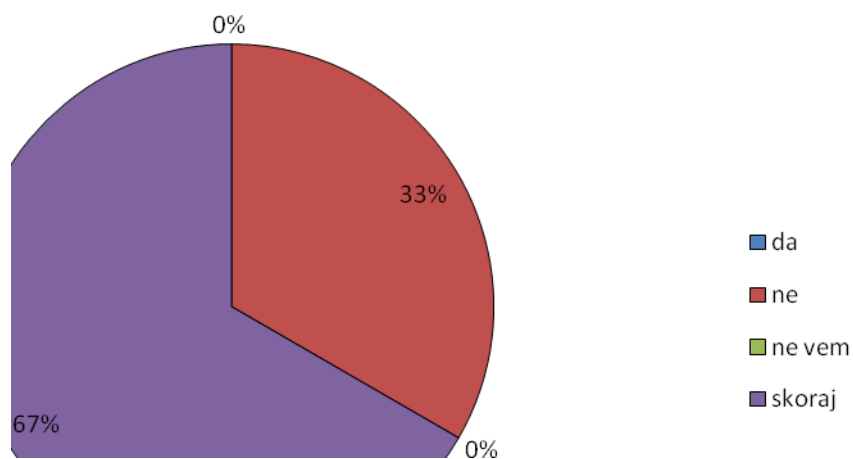
rokomet	0
košarka	0
kolesarjenje	10
borilne veščine	1
atletika	6
drugo	11



Največ anketirank se ukvarja s kolesarjenjem. Priljubljena je tudi atletika, za njo pa borilne veščine. Z športi, kot so nogomet, rokomet in košarka, pa se ne ukvarja nobena.

4. Ali pri hranjenju upoštevate piramido prehrane?

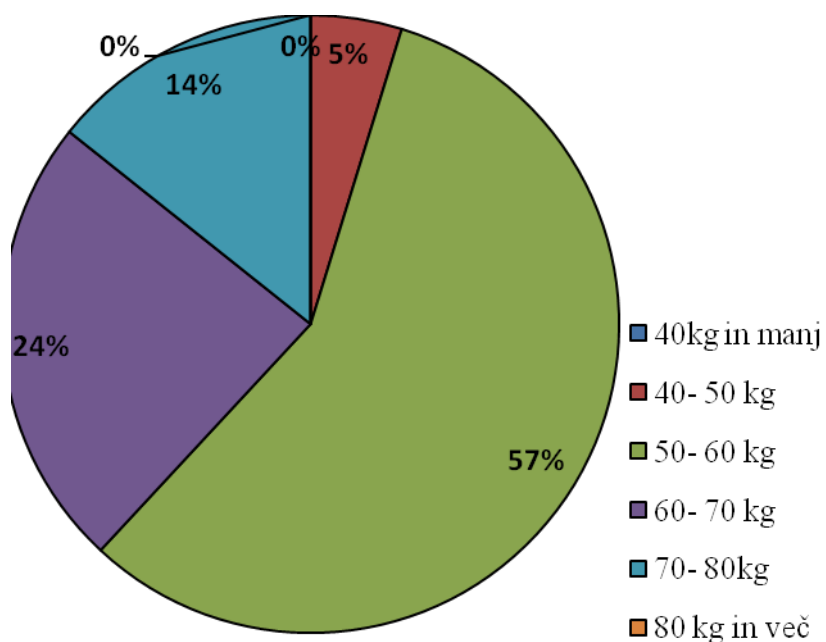
možnost	število
da	0
ne	7
ne vem	0
skoraj	14



Nobena od anketirank v celoti ne upošteva piramide prehrane. Večina jo skoraj upošteva, nekaj pa sploh ne.

5. Koliko ste približno težki?

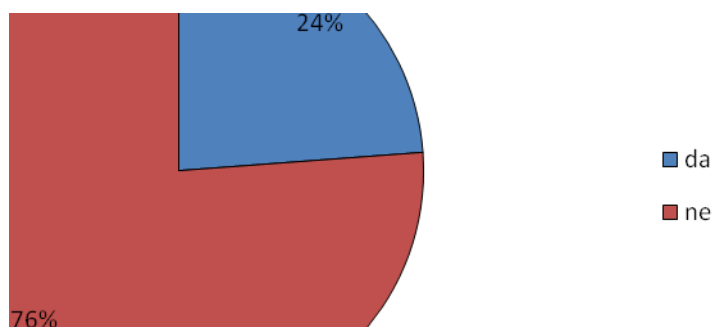
možnost	število
40kg in manj	0
40- 50 kg	1
50- 60 kg	12
60- 70 kg	5
70- 80 kg	3
80 kg in več	0



Večina jih tehta 50- 60 kg. Nobena ni lažja od 40 kg, od 50 do 60 kg tehta ena anketiranka in 70 do 80 kg tri. Od 60- 70kg pa tehtnica pokaže petim.

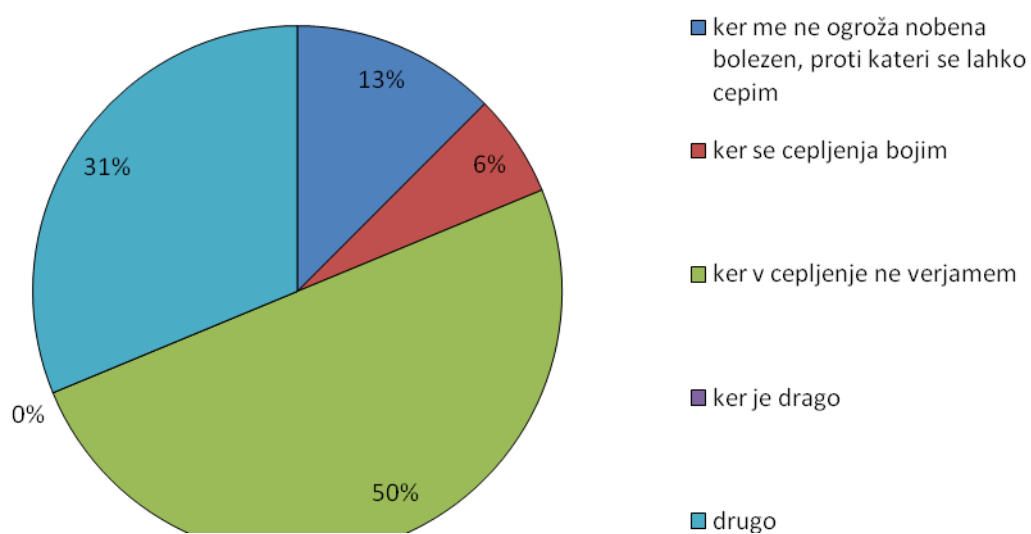
6. Ali ste že cepili?

možnost	število
da	5
ne	16



Zelo me preseneča, da se kar 76 % anketirank še ni cepilo. Zanimivo bi bilo izvedeti, zakaj.

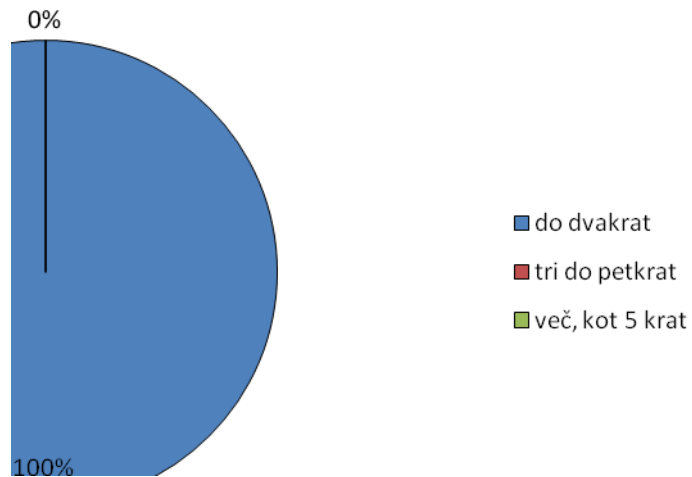
možnost	število
ker me ne ogroža nobena bolezen, proti kateri se lahko cepim	2
ker se cepljenja bojim	1
ker v cepljenje ne verjamem	8
ker je drago	0
drugo	5



Zanimivo, da večina od tistih, ki se niso cepili, ne verjame v cepljenje. Veliko jih ne ogroža nobena bolezen, proti kateri se je mogoče cepiti, šestim odstotkom je drago, ostale pa se ne odločijo iz drugih razlogov.

7. Kolikokrat na leto zbolite?

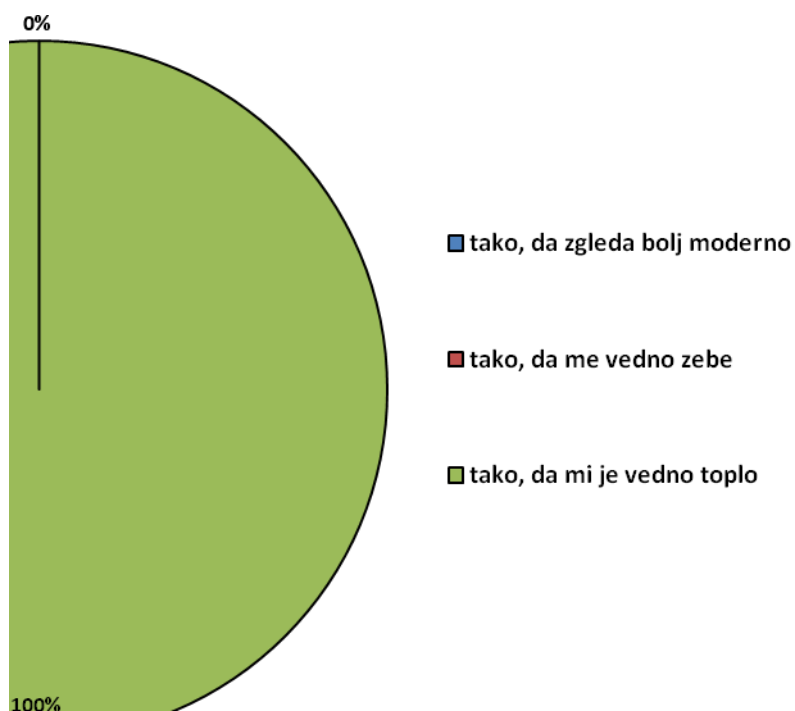
možnost	število
do dvakrat	21
tri do petkrat	0
večkrat kot petkrat	0



Veseli me, da čisto vse zbolijo samo do dvakrat. To je dobro.

8. Kako dobro se oblačite?

možnost	število
tako, da zglada bolj moderno	0
tako, da me vedno zebe	0
tako, da mi je vedno toplo	21



Gospe se vedno oblačijo tako, da jim je toplo in ne gledajo preveč na modo.

3.5. Primerjava

Moja hipoteza, da bo vzorec pri otrocih in starših podoben, drži. Starši se veliko ukvarjajo s športom in to velja tudi za otroke. Tako kot se več deklet ukvarja z določenim športom, se

isti vzorec ponovi tudi pri ženskah. Pri vprašanju »Ali upoštevate piramido prehrane?« je rezultat dečkov podoben rezultatu deklic. Verjetno je to posledica dejstva, da se otroci v šoli učijo o piramidi prehrane, odrasli pa so jo že pozabili. Dečki in deklice so si tudi podobni po teži. Ugotovil sem, da se je cepilo največ žensk. Dečki, deklice in moški so manjkrat cepljeni. Razlogi, zakaj, so zelo različni. Vzorec se pri vseh skupinah skoraj ponovi pri vprašanju, kako pogosto zbolijo. Zanimiva je ugotovitev, da se na modo najmanj med vsemi skupinami ozirajo ženske. Glede na izgled sem o njihovi iskrenosti podvomil.

4. ZAKLJUČEK

Za raziskovalno nalogo sem se odločil prvič. Ker me zelo zanima, kako ljudje skrbijo za svoje zdravje, sem se odločil, da bom raziskal to področje. Postavil sem nekaj hipotez, ki sem jih preveril z anketo. Nato sem primerjal odgovore v skupini dečkov, deklic, moških in

žensk. Ugotovil sem, da vse skupine skrbijo za svoje zdravje tako, da se ukvarjajo s športom, se pravilno prehranjujejo ter hodijo v šolo ali službo peš. Vsak četrti misli, da za svoje zdravje ne stori dovolj. Predvidevanje, da se ženske najraje ukvarjajo s kolesarjenjem in atletiko, moški pa s košarko in nogometom, se je potrdilo. Ugotovil sem, da piramido prehrane bolje poznajo učenci kot starši. Večina jo tudi upošteva. Največ so se cepile ženske, ostale skupine pa manj. Predvidevanje, da anketiranci zbolijo dvakrat letno, se je potrdilo. Najbolj presenetljiva je ugotovitev, da najmanj gledajo na modo pri oblačenju ženske.

5. Viri

1. Pod žarometom: Boj proti bolezni, Ian Graham, založba Slovenska knjiga, str: 4-5
2. S prvo malo enciklopedijo do učenosti: Zdravje
3. Polly Goodman: Šport in tvoje telo
4. Spletna stran Smrklja.si, URL: http://www.smrklja.si/zdravje/zdravo_zivljenje/42462
5. Revija Skrb za vaše zdravje, str: 4

6. Knjiga Šport in tvoje telo, str: 4
7. Spletna stran revije Vita, URL:
http://www.revijavita.si/Obisk_na_domu/Zdravnik_dru_inske_medicine_vc/zdravnik_dru_inske_medicine_vc.html