**ОБОБЩЕН АНАЛИЗ**

**НА АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ ЗА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ УВЗ В ОБЛАСТ БУРГАС**

Движението е естествена потребност за всеки индивид и е основно профилактично средство за укрепване на здравето. Оптималната физическа активност спомага за поддържане на здравословно тегло, запазване на добро физическо и психическо здраве и намаляване риска от редица хронични незаразни болести. Много деца и ученици прекарват голяма част от свободното си време пред телевизора и компютъра, вместо да играят и спортуват сред природата. Всичко това води до обездвижване с негативно отражение за здравето на подрастващия организъм.

Недостатъчната физическа активност е основен рисков фактор за развитие в по-късен етап на хронични неинфекциозни заболявания – сърдечносъдови заболявания, диабет, злокачествени заболявания и др..

Движението трябва да бъде неразделна част от нашето ежедневие. Редовната физическа активност по един час дневно укрепва здравето, повишава работоспособността, подобрява координацията и вниманието, съдейства за регулиране на апетита, намалява стреса и подобрява самочувствието, осигурява по-добър сън, спомага за поддържането на здравословно тегло.

При редица изследвания направени в България през последните години се установява ниска степен на физическа активност сред голяма част от населението, включително и сред подрастващите.

В началото на 2017г. екип от Д ПБПЗ извърши поредно анкетно проучване сред ученици от УВЗ в Бургаски регион, с цел установяване нивото на двигателната активност на подрастващите. В анкетното проучване взеха участие 355 ученика /145 момчета и 210 момичета/ на възраст 16 – 17 год., избрани на случаен принцип от Профилирана гимназия с преподаване на английски език „Гео Милев“, Профилирана гимназия с преподаване на немски език „Гьоте“, Професионална търговска гимназия, Средно училище „Добри Чинтулов“, гр. Бургас, Средно училище „Н. Й. Вапцаров“ и Средно училище „Хр. Ботев“ гр. Айтос.

**РЕЗУЛТАТИ:**

1. **Колко често правите физически упражнения**

276 от анкетираните (78%) съобщават за интензивни физически упражнения 3-4 пъти седмично, 50 ученика (14%) са имали енергични физически натоварвания веднъж седмично, а 29 души или (8%) по-малко от един път седмично.

**2.Колко минути средно на ден ходите пеша**

Ежедневно повече от 60 минути ходят пеша 135 от анкетираните (38%) като няма съществени различия между момчета и момичета. При почти всеки втори от анкетираните 162 (46%) средната продължителност е между 30 и 60 минути дневно. Недостатъчно, по-малко от 30 минути ходят пеш 48 (14%), а въобще не ходят пеш 10 (2%).

**3. Използвате ли транспорт, когато ходите на училище или излизате навън**

Повече от половината анкетирани 187 (53%) съобщават, че обикновено вървят пеш, излизайки навън. Понякога вървят пеш 37 (10%), а останалите 78 (22%), винаги използват обществен транспорт или кола.

**4. При качване по стълби използвате ли асансьор**

Качването на стълби е отлично средство за физическо натоварване. При избор между стълби и асансьор, 98 от анкетираните (28%) никога не използват асансьор и се качват по стълбите, а 76 (21%) винаги избират асансьора.

**5. Движете ли се през почивните дни**

Двигателната активност през почивните дни би могла да компенсира липсата на достатъчно движение през работните дни. За такава активност, чрез няколко часа работа в градината през почивните дни или разходки на открито съобщават 286 от анкетираните (81%). Не упражняват никаква физическа дейност 69 от участниците в анкетата (19%).

**ИЗВОДИ:**

* В добра форма и много физическа активни са 35 от анкетираните (10%).
* Физически активни в достатъчна степен са 246 (69%) от анкетираните.
* Недостатъчно физически активни са 66 ученика (19%).
* Значителен здравен риск, породен от ленивост, пасивност и липса на достатъчно движение съществува за 8 от анкетираните (2%).

**ПРЕПОРЪКИ:**

За намаляване на ниската двигателна активност на учениците е необходимо:

* да се реализират насочени образователни мероприятия за повишаване знанията и мотивацията на учениците за редовна физическа активност укрепваща здравето
* да се реализират здравно информационни кампании сред населението и подрастващите, съвместно с общински служби, медии, НПО и др. за ползата от физическата активност, спорта и туризма за здравето.

Дирекция ПБПЗ

РЗИ Бургас

м. май 2017г.