

# Anonimowa ankieta „Żyj Zdrowo”

Zebrane odpowiedzi w ankiecie posłużyły jako materiał do realizacji projektu edukacyjnego.

---

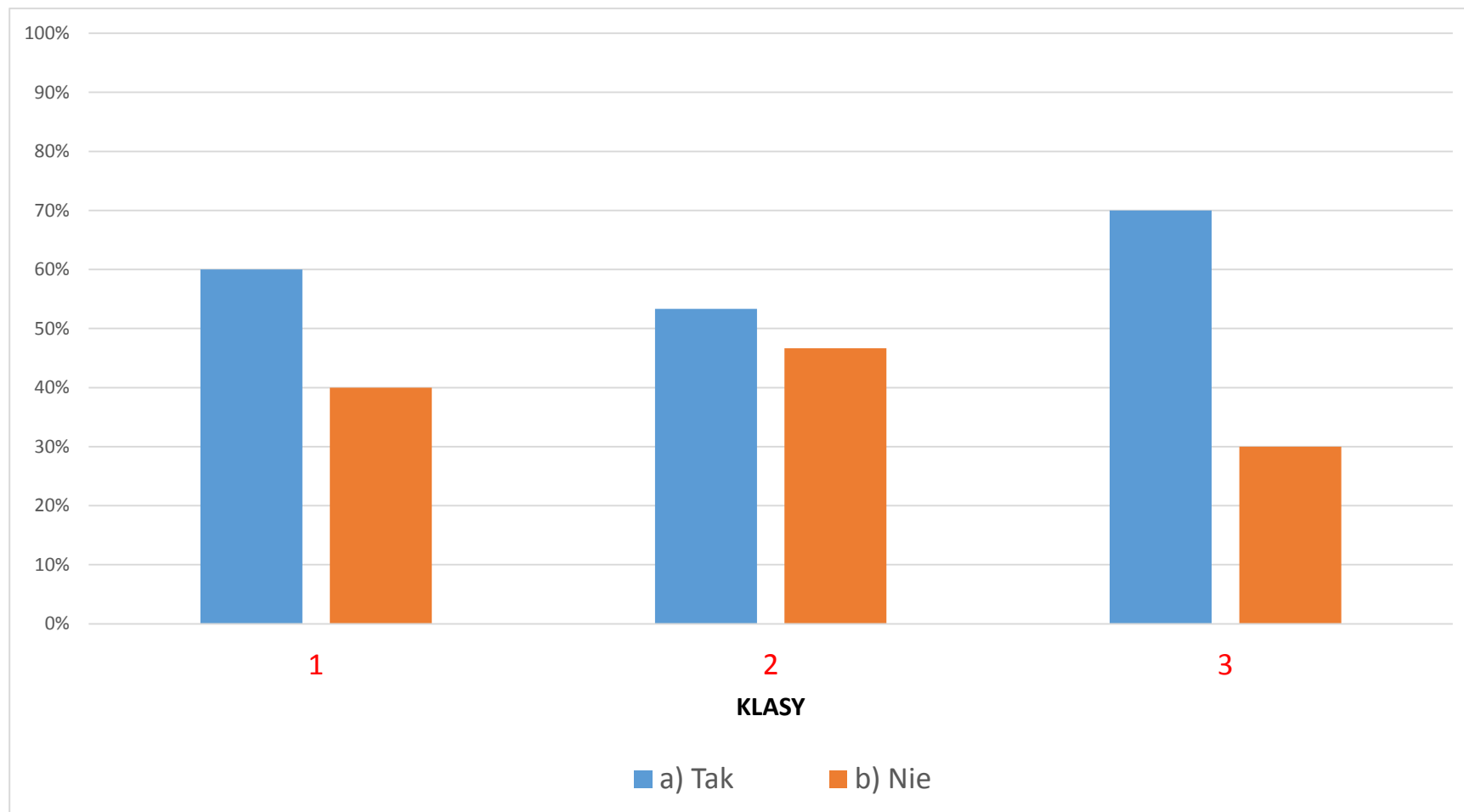
## **Ilość ankietowanych:**

**KI.1- 30**

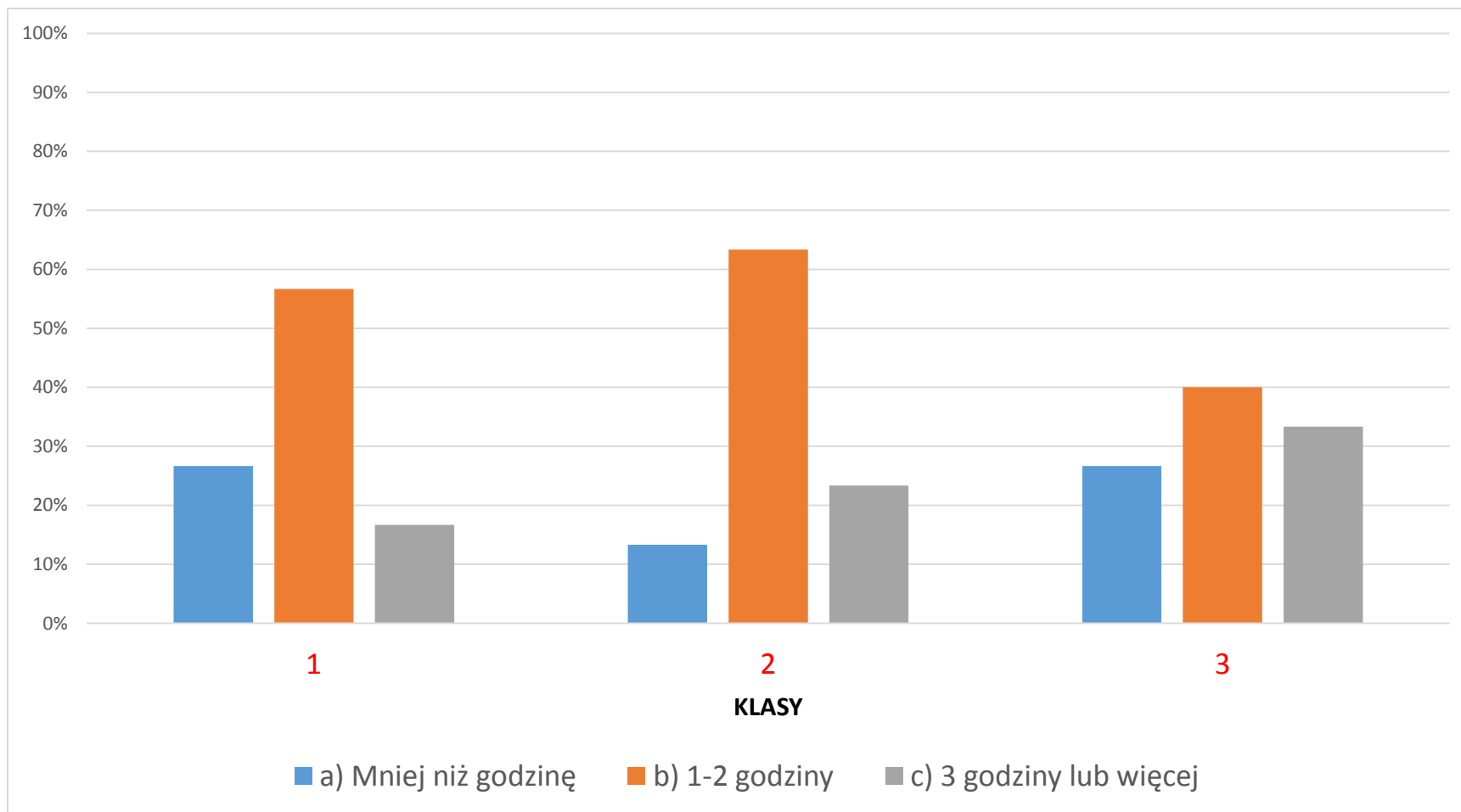
**KI.2- 30**

**KI.3- 30**

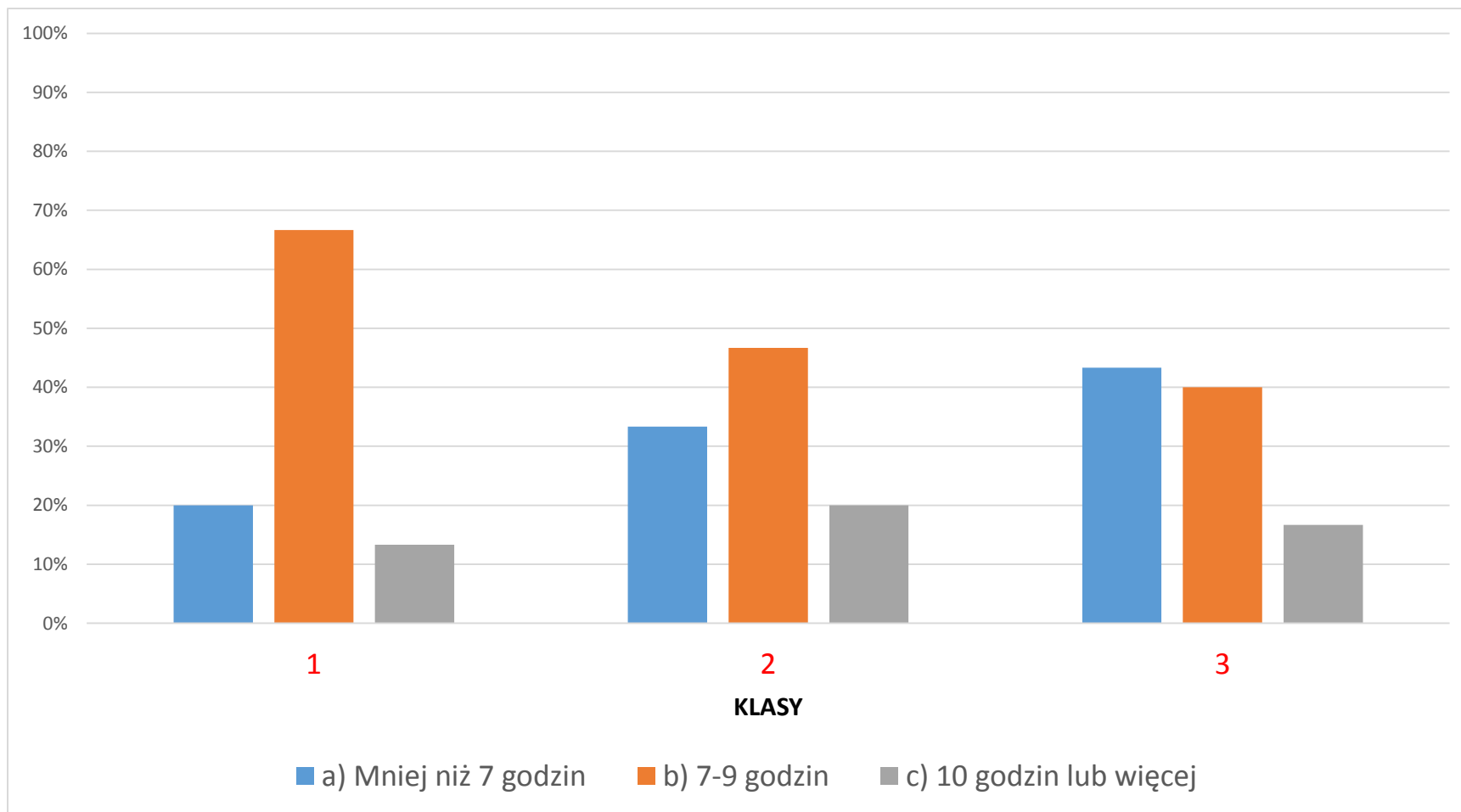
# 1. CZY WEDŁUG CIEBIE PROWADZISZ ZDROWY TRYB ŻYCIA?



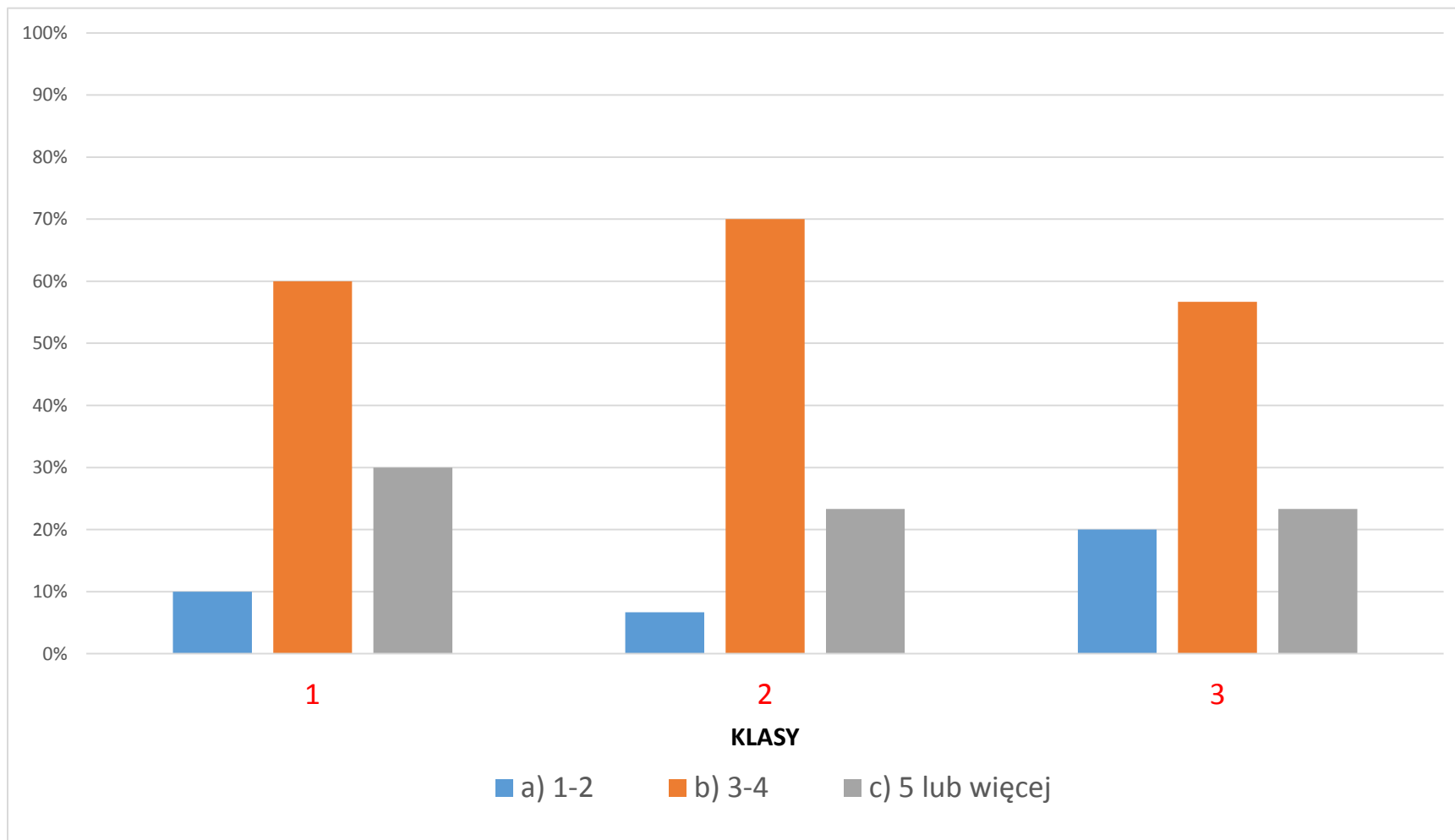
## 2. Ile godzin dziennie spędzasz na świeżym powietrzu?



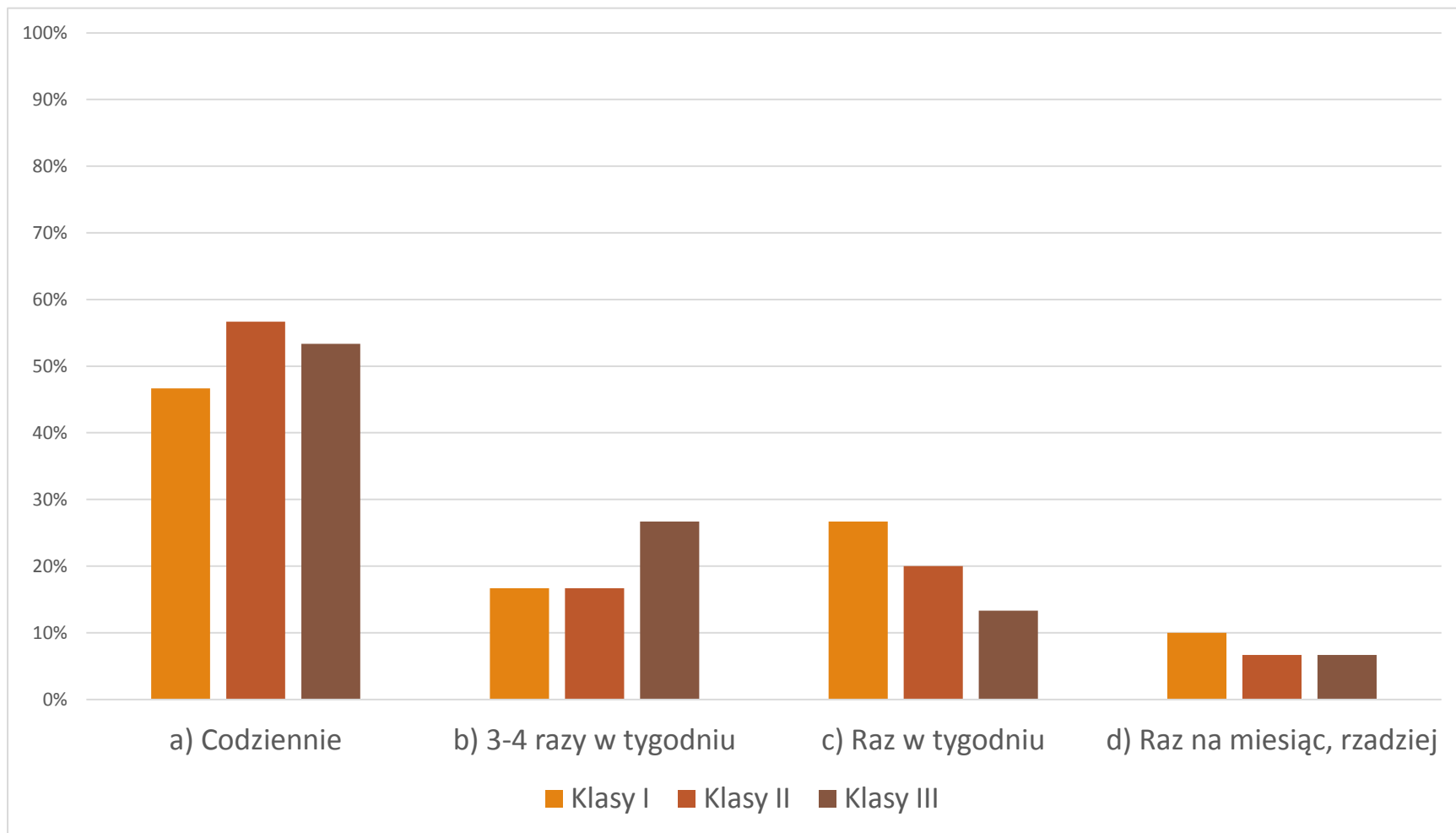
### 3. Ile godzin w ciągu nocy poświęcasz na sen?



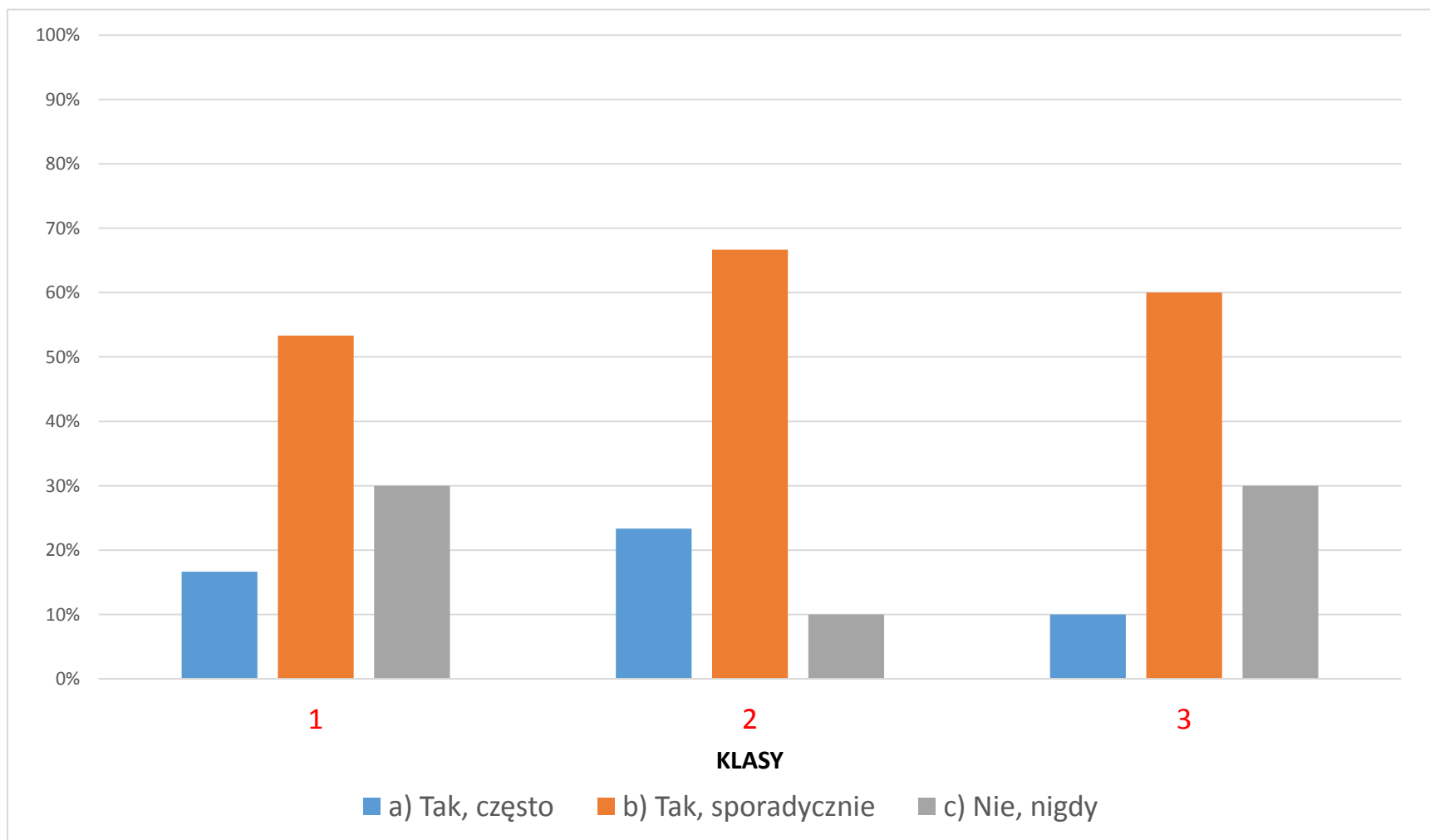
## 4. Ile posiłków dziennie spożywasz?



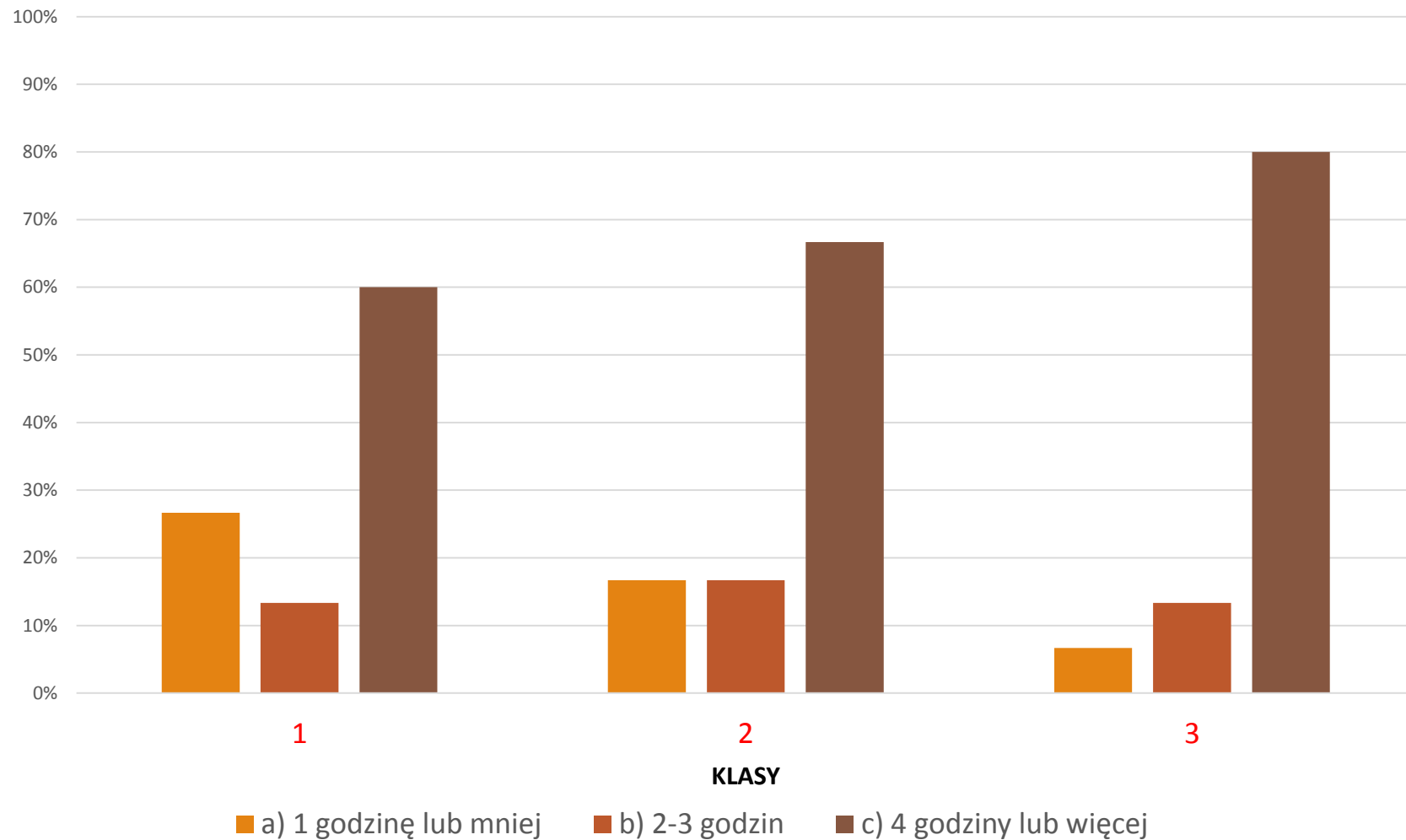
## 5. Jak często uprawiasz sport?



## 6. Czy jadasz w restauracjach „fast-food”?

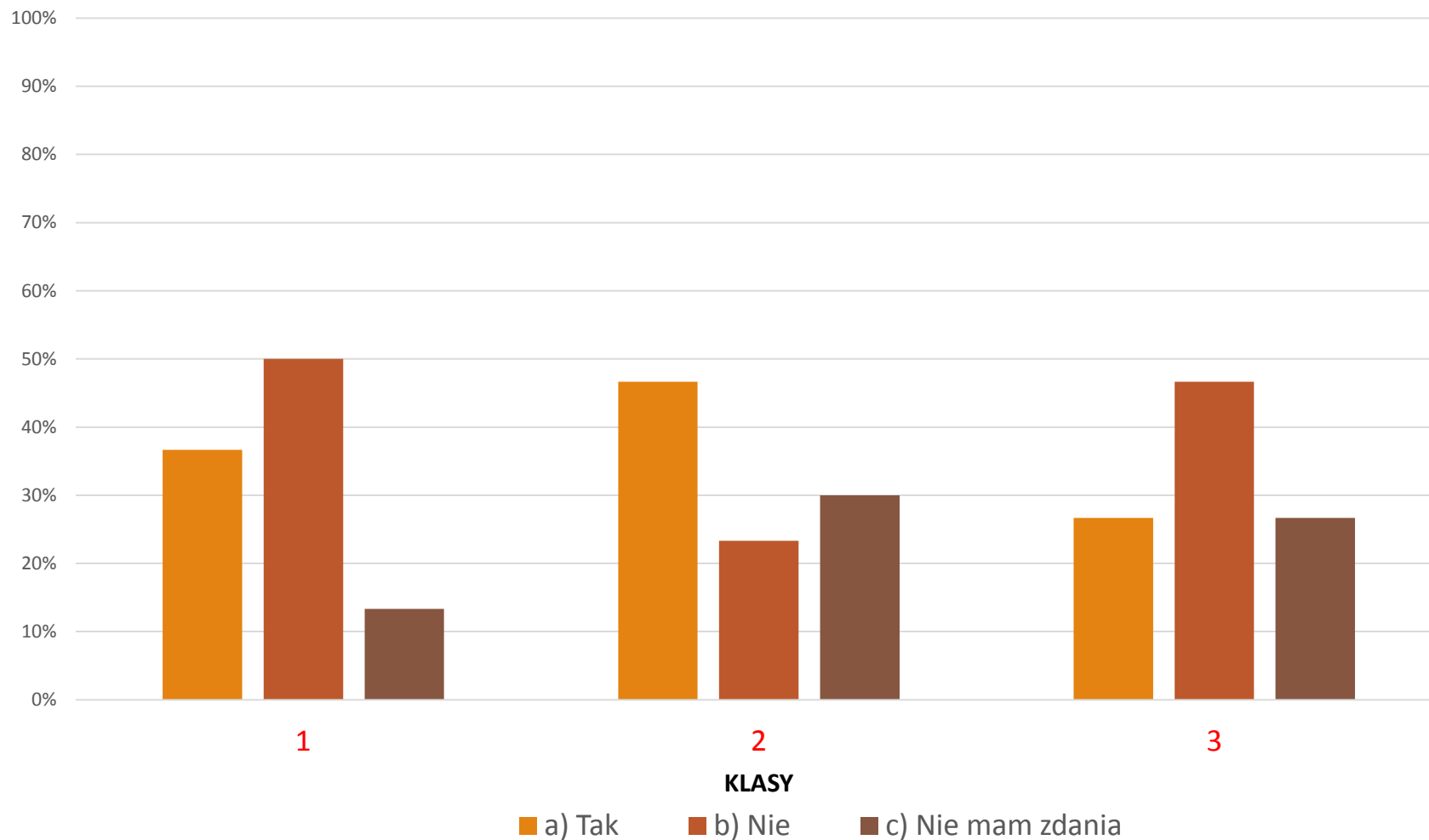


## 7. Ile czasu dziennie poświęcasz na komputer, TV i Internet?

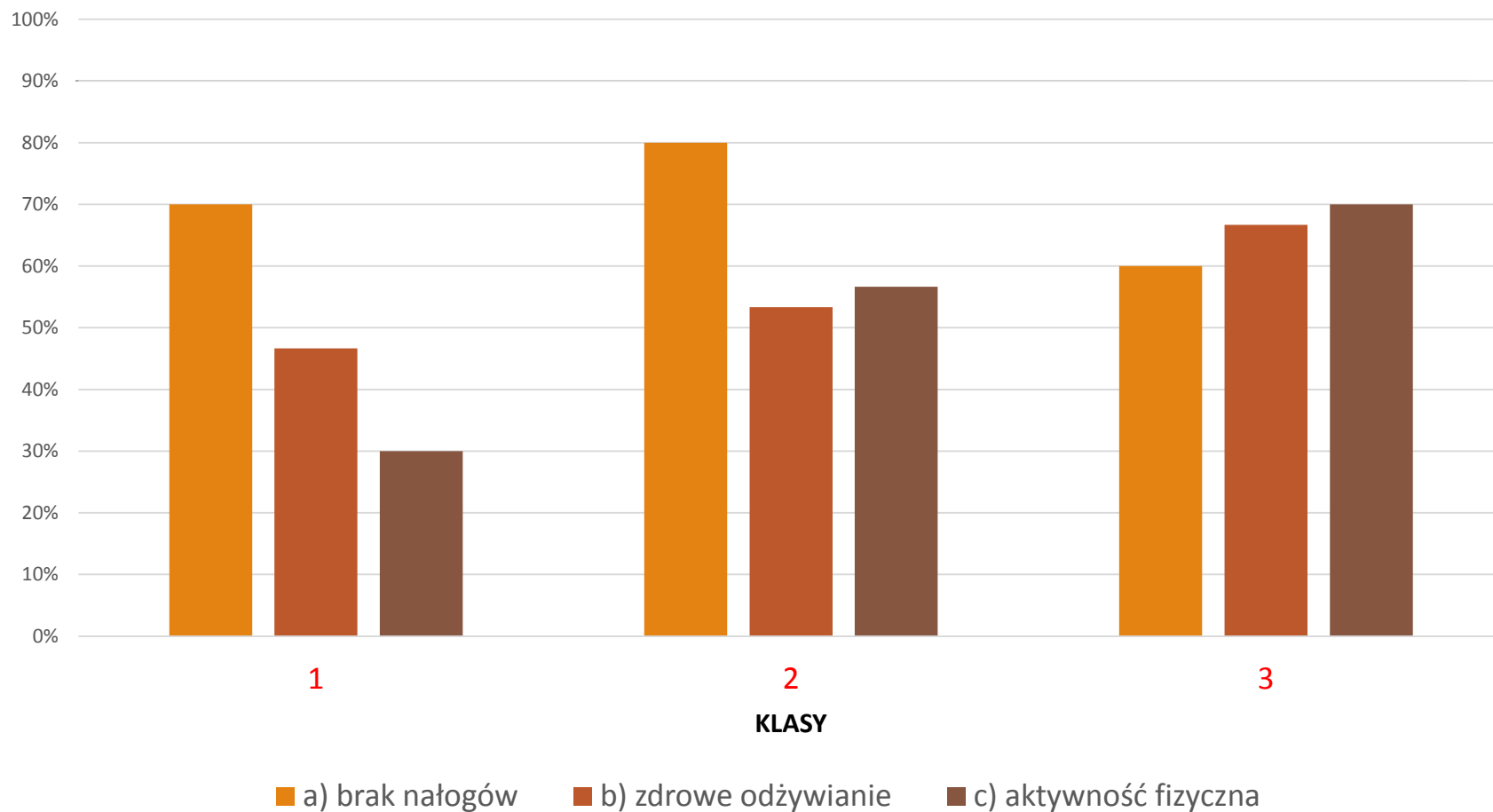




## 8. Czy chciałbyś, aby szkoła zaangażowała się w propagowanie zdrowego trybu życia?



## 9. Czym jest według Ciebie „zdrowy tryb życia”?



Projekt realizowali uczniowie z kl. 2a  
pod kierunkiem n-la Wiesławy Podgórskiej:

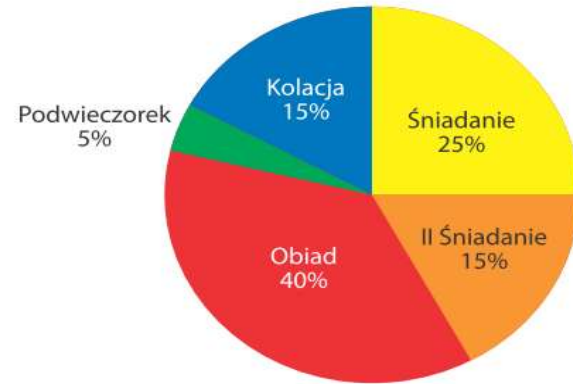
1. Krzysztof Wojtacki
2. Wojciech Kosedowski
3. Przemysław Karasiewicz
4. Mateusz Wiśniewski

Kwidzyn, 30 maja 2014r.

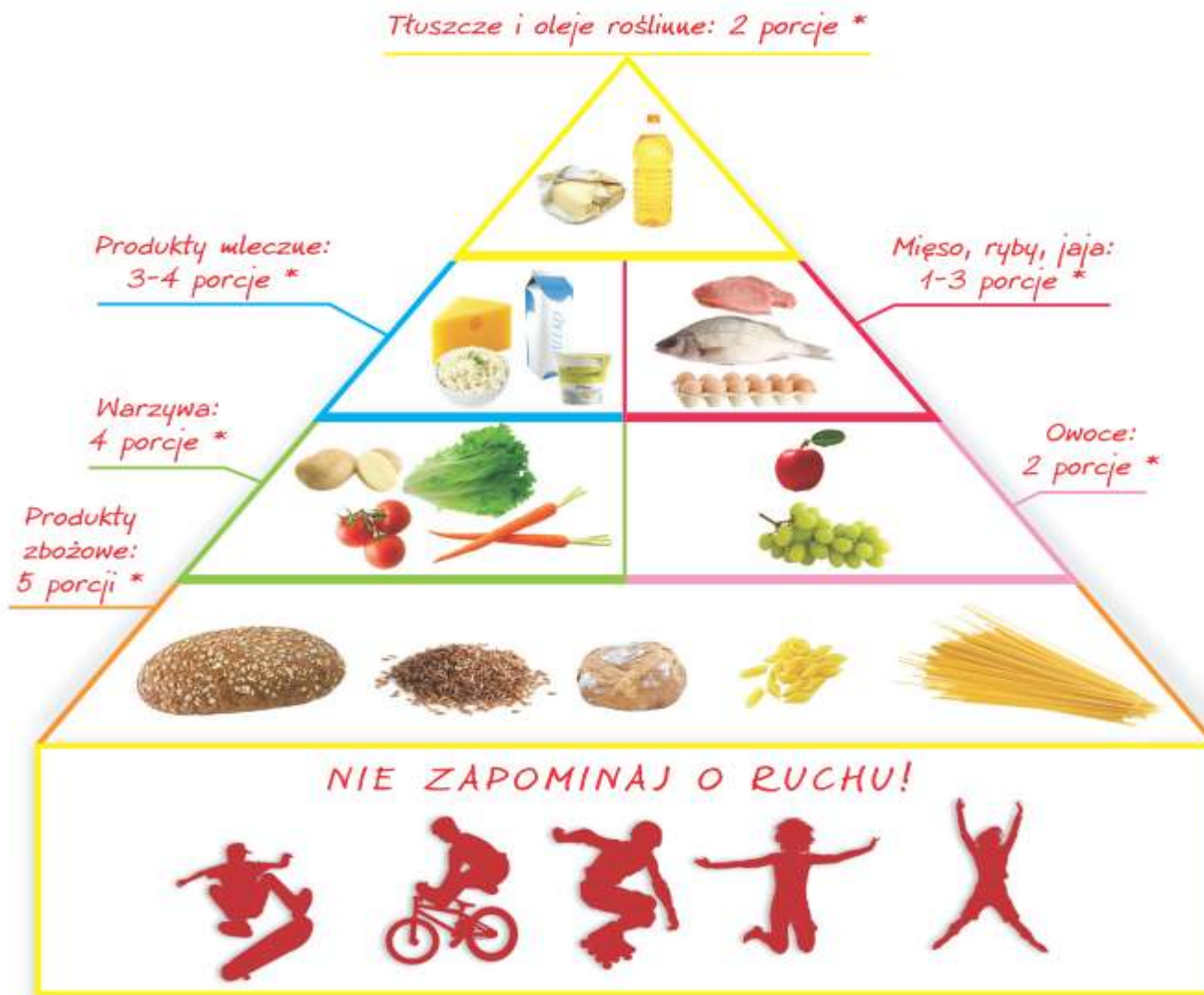
*Prawidłowy model żywieniowy to:  
3 (większe) + 2 (mniejsze) posiłki  
spożywane o regularnych porach  
i bez pośpiechu.*

# Podsumowanie

---



**Wraz z wiekiem jakość życia spada. Młodzi ludzie coraz mniej śpią, więcej korzystają z komputerów, telewizji i Internetu. Taki tryb życia może w przyszłości przyczynić się do problemów zdrowotnych lub psychicznych. Aby tego uniknąć, warto stosować zasadę pięciu posiłków i zwiększyć aktywność fizyczną.**



**Piramida żywieniowa wg. Instytutu Żywności i Żywienia**

*\*Zalecana dzienna ilość porcji*