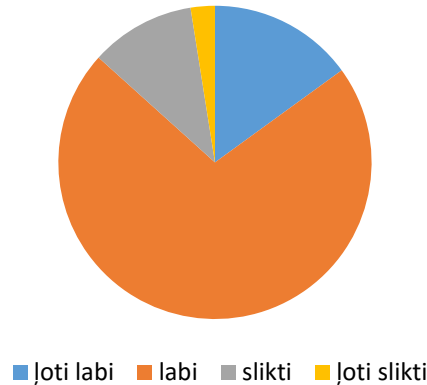


Aptaujas par veselības paradumiem IVSK apkopojums

Kopumā uz skolas padomes organizēto aptauju no 2016.gada marta līdz maija beigām saņemtas sekojošas atbildes no 121 respondenta uz dotajiem jautājumiem:

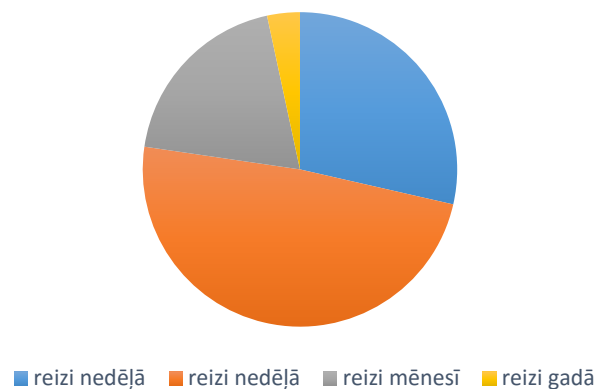
1. Kā Tu vērtē savu veselību? (120 atbildes)

Ļoti labi 15%; labi 71,7%; slikti 10,8%; ļoti slikti 2,5%



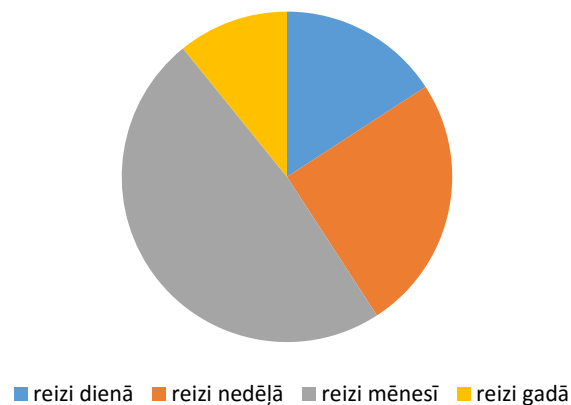
2. Cik bieži Tu izjūti sliktu garastāvokli? (119 atbildes)

Reizi dienā 28,6%; reizi nedēļā 48,7%; reizi mēnesī 19,3% ; reizi gadā 3,4%



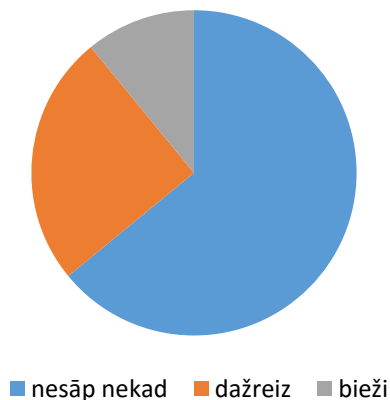
3. Cik bieži Tev sāp galva? (120 atbildes)

Reizi dienā 15,8%; reizi nedēļā 25%; reizi mēnesī 48,3%; reizi gadā 10,8%.



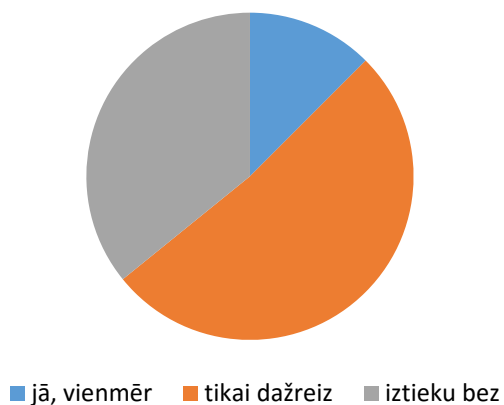
4. Cik bieži Tev sāp mugura? (120 atbildes)

Nesāp nekad 34,2%; dažreiz 51,7%; bieži 14,2%.



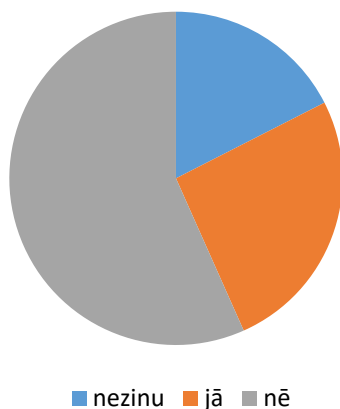
5. Vai pie sāpēm Tu lieto medikamentus? (120 atbildes)

Jā, vienmēr 12,5%; tikai dažreiz 51,7%; iztiek bez 35,8%.



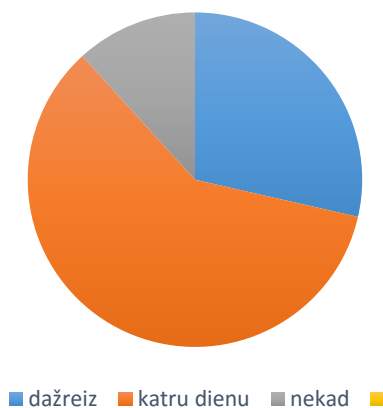
6. Vai Tu slimo ar kādu hronisku saslimšanu (astma, skolioze, kuņģa slimības, nieru saslimšana, vairogdziedzera, nervu slimība)? (120 atbildes)

Nezinu, neesmu pārbaudīts/a 17,5%; jā 25,8% ; nē 56,7%.



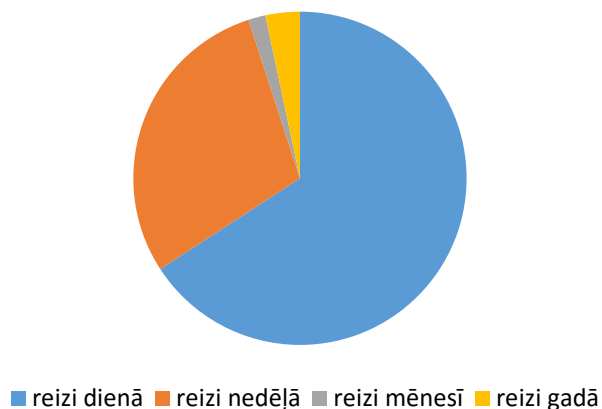
7. Vai Tu vienmēr ēd brokastis? (119 atbildes)

Tikai dažreiz 28,6%; katru dienu 59,7%; nekad 11,8%



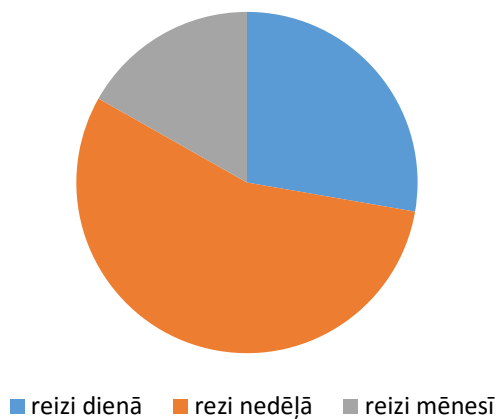
8. Cik bieži Tu uzturā lieto augļus un dārzeņus?(120 atbildes)

Reizi dienā 65,8%; reizi nedēļā 29,2%; reizi mēnesī 1,7%; reizi gadā 3,3%.



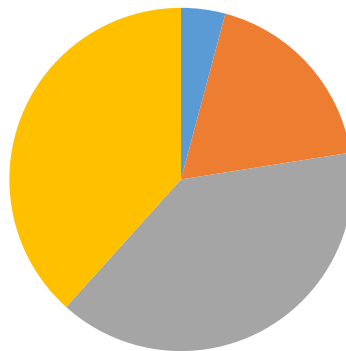
9. Cik bieži Tu ēd našķus (čipsus, bulciņas u.c.)? (119 atbildes)

Reizi dienā 27,7%; reizi nedēļā 55,5%; reizi mēnesī 16,8%



10. Cik daudz Tu izdzer ūdeni diennakts laikā?(120 atbildes)

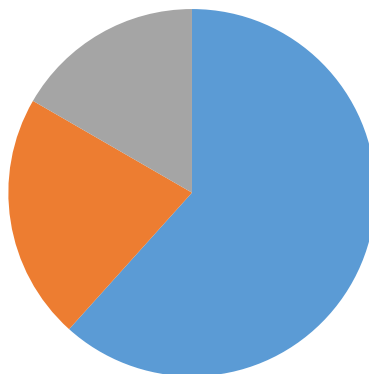
Nedzeru vispār 4,2%; 1 glāzi 18,3%; 1 litru 39,2%; vairāk par 1 litru 38,3%



■ nedzeru vispār ■ 1 glāzi ■ 1 litru ■ vairāk par 1 litru

11. Vai sava svāra samazināšanai esi izmantojis kādu diētu?(120 atbildes)

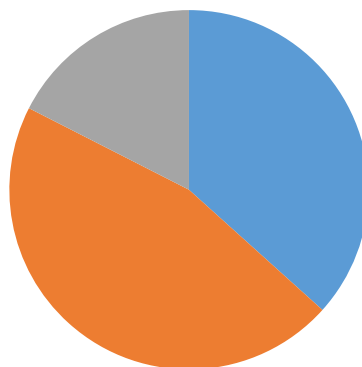
Man tas nav nepieciešams 61,7%; es par to tikai domāju 21,7%; jā, esmu 16,7%.



■ man tas nav nepieciešams ■ es par to tikai domāju ■ jā, esmu

12. Cik bieži Tu tīri savus zobus? (120 atbildes)

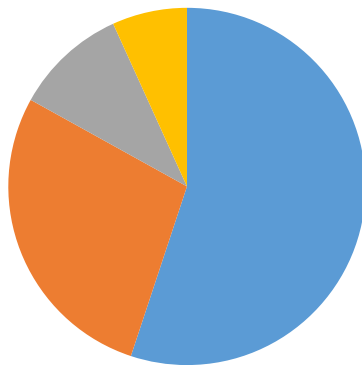
Reizi dienā 36,7%; divas reizes dienā 45,8%; kad atceros 17,5%



■ reizi dienā ■ divas reizes dienā ■ kad atceros, tad tīru

13. Vai Tev ir fiziskas aktivitātes ārpus skolas? (118 atbildes)

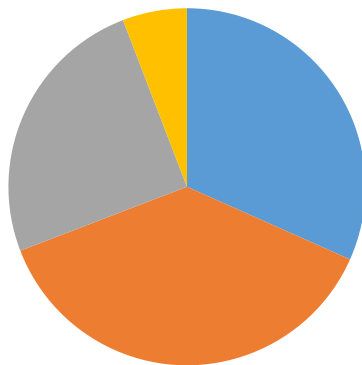
Reizi dienā 55,1%; reizi nedēļā 28%; reizi mēnesī 10,2%; reizi gadā 6,8%



■ reizi dienā ■ reizi nedēļā ■ reizi mēnesī ■ reizi gadā

14. Cik bieži Tu izmanto datoru brīvā laika pavadīšanai? (120 atbildes)

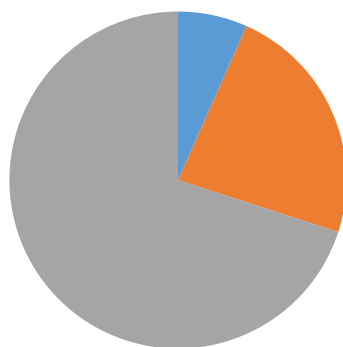
1 stundu 31,7%; vairāk kā 2 stundas 37,5%; tikai mācībām 25%; neizmantoju vispār 5,8%



■ 1 stundu ■ vairāk kā 2 stundas
■ tikai mācībām ■ neizmantoju vispār

15. Vai esi pamēģinājis smēķēt? (120 atbildes)

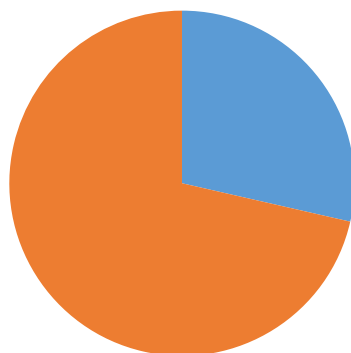
Smēķēju katru dienu 6,7%; esmu tikai pamēģinājis/usi 23,3%; nē 70%;neesmu, bet pamēģināšu 0%



■ smēķēju katru dienu ■ esmu tikai pamēģinājis/usi
■ nē ■ neesmu, bet pamēģināšu

16. Vai esi lietojis alkoholu?(119 atbildes)

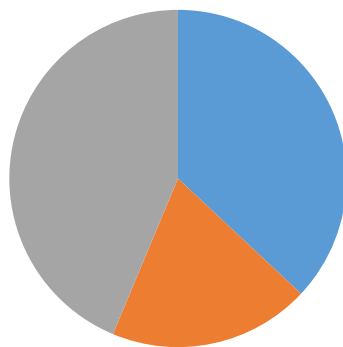
Esmu 28,6%; neesmu 71,4%



■ esmu ■ neesmu

17. Vai pārvietojoties ar transportlīdzekli, izmanto drošības jostas, ķiveri u.c.?(119 atbildes)

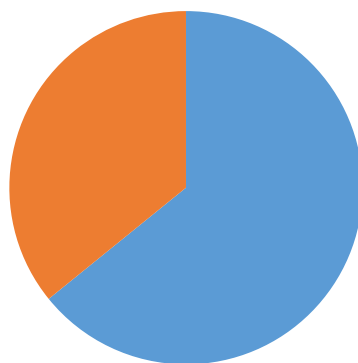
Vienmēr 37%; nekad, esmu drošs/a par sevi 19,3%; dažreiz 43,7%



■ vienmēr ■ nekad ■ dažreiz

18. Vai tumšā laikā pārvietojoties Tu lieto atstarotājus?(120 atbildes)

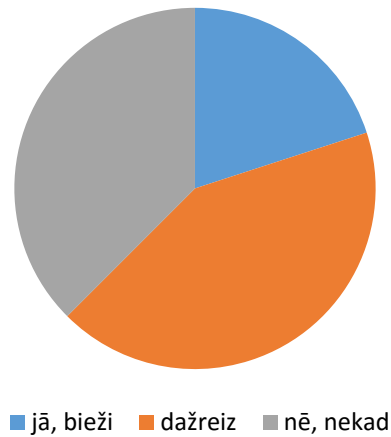
Noteikti, jā 64,2%; tas nav domāts man 35,8%



■ noteikti, jā ■ tas nav domāts man

19. Vai skolā esi izjutis uz sevis vērstu apsmiešanu, ņirgāšanos, pazemojumu? (120 atbildes)

Jā, bieži 20%; dažreiz 42,5%; nē, nekad 37,5%



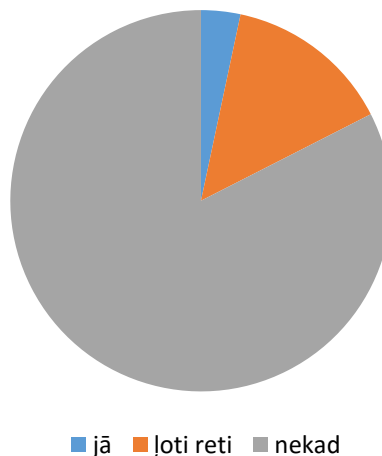
20. Vai Tu spētu sevi pasargāt no iespējamiem draudiem (citu skolēnu apvainojumiem, pieaugušo apvainojumiem u.c.)? (120 atbildes)

Nē 11,7%; domāju, ka jā 53,3%; neesmu par to domājis/usi 35%



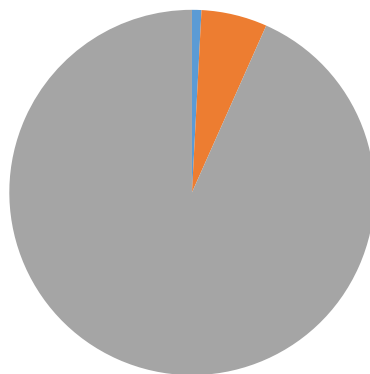
21. Vai Tu mājās esi izjutis vardarbību? (120 atbildes)

Jā 3,3%; ļoti reti 14,2%; nekad 82,5%



22. Vai esi izmantojis krīzes telefonu 116111? (120 atbildes)

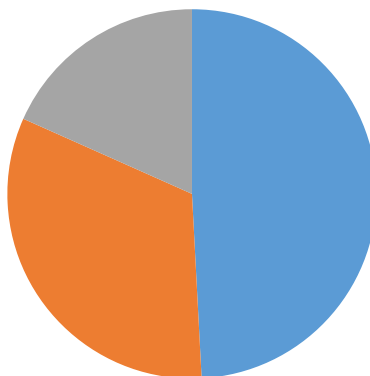
Jā 0,8%; vēl neesmu, bet domāju 5,8%; nē, nezināju, ka tāds ir 93,3%



■ jā ■ vēl neesmu, bet domāju ■ nē, nezināju, ka tāds ir

23. Vai esi domājis, ka būtu jāuzlabo sava veselība? (120 atbildes)

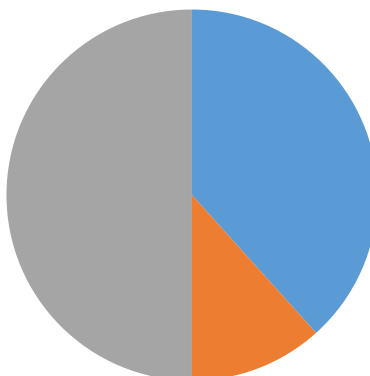
Jā 49,2%; varbūt kādreiz 32,5%; nē 18,3%



■ jā ■ varbūt, kādreiz ■ nē

24. Vai par sev interesējošiem jautājumiem vari griezties pie saviem vecākiem? (120 atbildes)

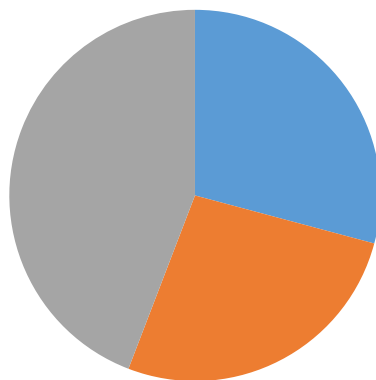
Jā, domāju, ka varu 38,3%; laikam jau nē 11,7%; jā, un esmu to darījis/usi 50%



■ jā, domāju, ka varu ■ laikam jau nē
■ jā, un esmu to darījis/usi

25. Vai Tevi uzrunātu konkursi par veselību? (120 atbildes)

Jā, noteikti 29,2%; jā, ja būtu balvas 26,7%; mani tas neinteresē 44,2%



■ jā, noteikti ■ jā, ja būtu balvas ■ mani tas neinteresē