

Paauglių dienos poilsis ir fizinis aktyvumas

Parengė Domantas Ragažinskas , Patrikas Taura, Jokūbas Stagis,
Majus Bagužis, Jokūbas Petkevičius.

Tikslas

- Ištirti, kiek laiko paaugliai skiria poilsiui ir fiziniam aktyvumui, bei suprasti šių veiklų įtaką jų sveikatai ir gerovei . Pateikti svarbius duomenis ir išvalgas apie paauglių gyvenimo būdą bei jo poveikį sveikatai.

Etapų ir veiklų planavimas

- 1. Surinkome duomenis pateikdami apklausas.
- 2. Sudarėme grafikus ir pateikėme tyrimo rezultatus.
- 3. Sukūrėme pateiktis pagal surinktus duomenis.
- 4. Pristatėme pateiktis.

Tyrimo metodologija

- Tyrimo metodai - kiekybiniai metodai (apklausos, anketos)
- Tyrimo dalyviai - amžiaus grupė: 15-16 metų paaugliai.
- Duomenų rinkimo priemonės - anketos su klausimais apie dienos rutiną, poilsį ir fizinį aktyvumą.

Tyrimo eiga

- Duomenų rinkimas: apklausų atlikimas mokykloje.
- Duomenų analizė: statistinė analize.

Poilsio svarba paaugliams

Miegas

- Rekomendacijos: paaugliams rekomenduojama miegoti 8-10 valandų per parą.
- Nauda: tinkamas miegas padeda gerinti pažinimo funkcijas, emocinę būklę ir bendrą sveikatą. Tai taip pat svarbu augimui ir vystymuisi.

Poilsio pertraukos dienos metu

- Svarba: pertraukos tarp mokymosi ir kitų veiklų padeda išlaikyti dėmesį, sumažinti nuovargį ir stresą.
- Veikla pertraukų metu: skaitymas, meditacija, ramūs hobiai, tokie kaip piešimas ar muzika, gali būti puikūs poilsio būdai.

Fizinis aktyvumas paaugliams

- Rekomenduojamas fizinio aktyvumo lygis
- Kiekis: paaugliams rekomenduojama bent 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos kiekvieną dieną.
- Įvairovė: veikla turėtų apimti aerobinį pratimą, stiprumo pratimus ir kaulų stiprinimą.
- Fizinis aktyvumas
 - Aerobinė veikla: bėgimas, plaukimas, važinėjimas dviračiu ar komandiniai sportai, tokie kaip krepšinis ir futbolas.
 - Stiprumo pratimai: atsispaudimai, tempimo pratimai, treniruotės su svarmenimis.
 - Kaulų stiprinimas: šokinėjimas, bėgimas, tinklinis.

Balanso svarba

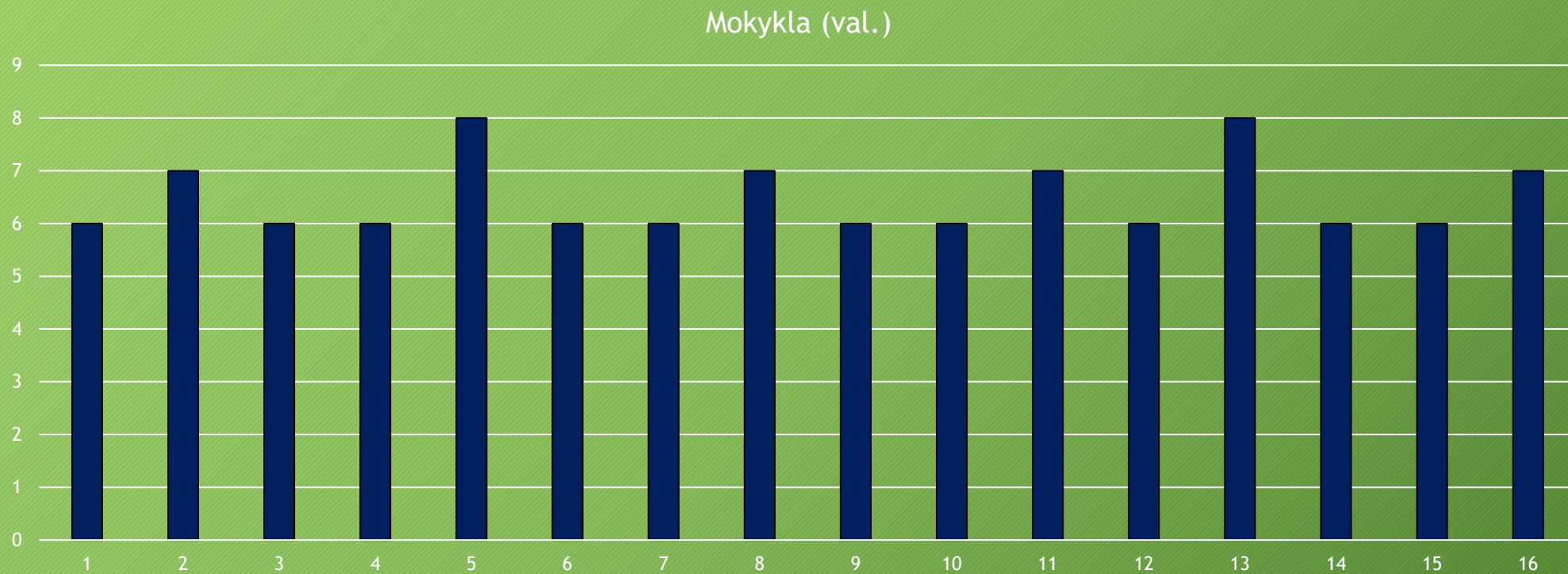
- Derinimas: svarbu suderinti mokslus, fizinį aktyvumą ir poilsį, kad būtų išlaikyta gera fizinė ir psichinė sveikata.
- Individualių poreikių įvertinimas: kiekvienas paauglys yra unikalus, todėl reikia atsižvelgti į jų asmeninius poreikius ir pomėgius.
- Laikantis šių rekomendacijų, paaugliai gali išlaikyti gerą sveikatą, mokymosi rezultatus ir bendrą gerovę.

Rezultatų pristatymas

- Iš viso buvo apklausta 16 paauglių.
- Grafikuose pavaizduota vienos dienos fizinis aktyvumas ir poilsis.

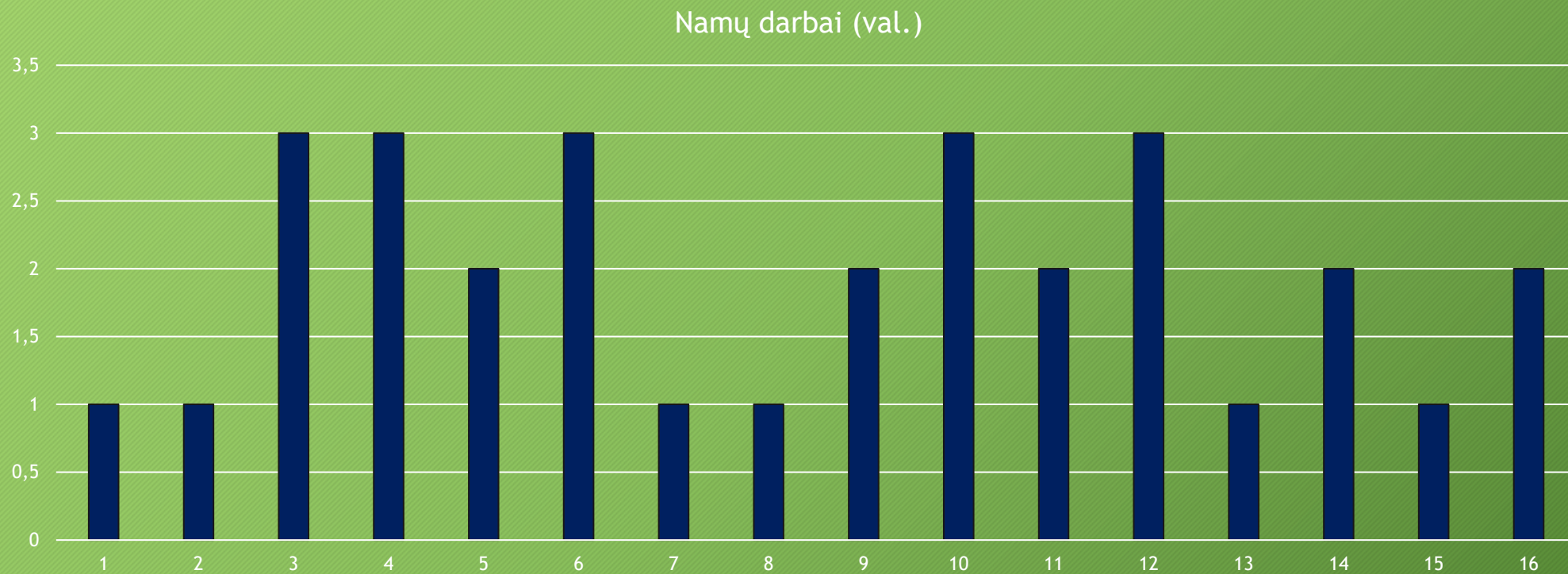
Grafikai, lentelės, diagramos

Mokyklos laikas



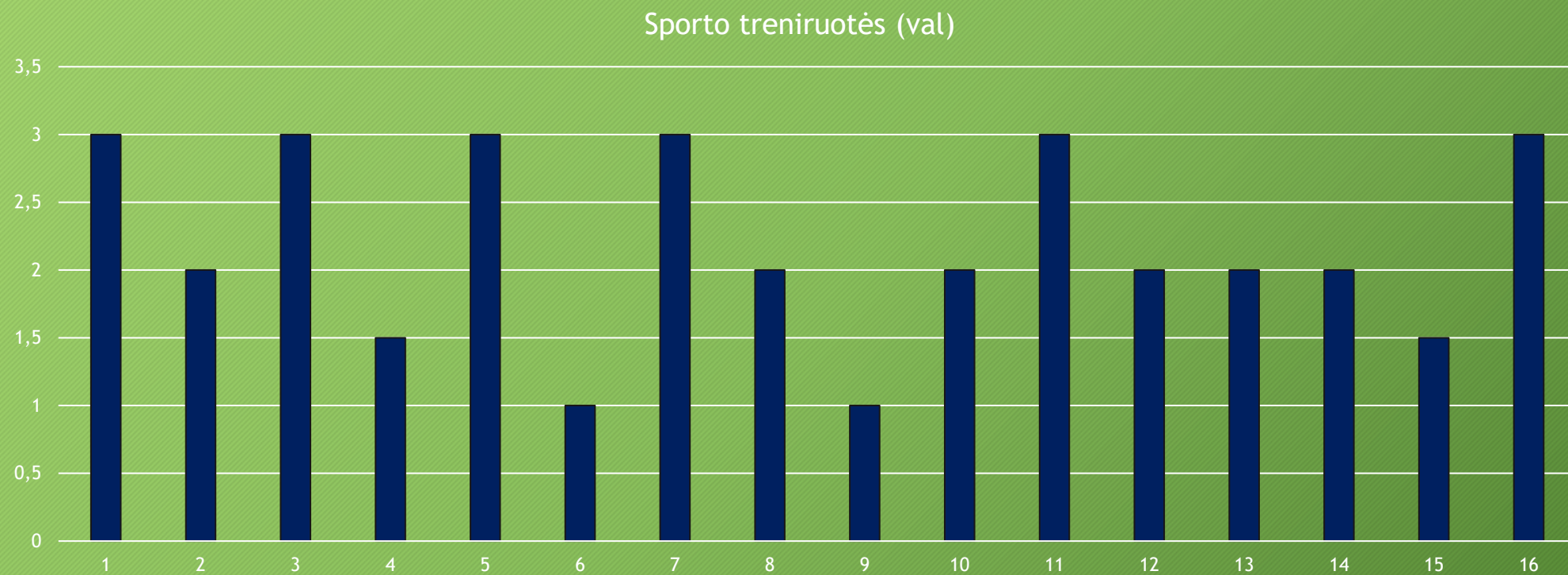
Maks.-8h Min.-6h Vid.-7h

Namu darbai



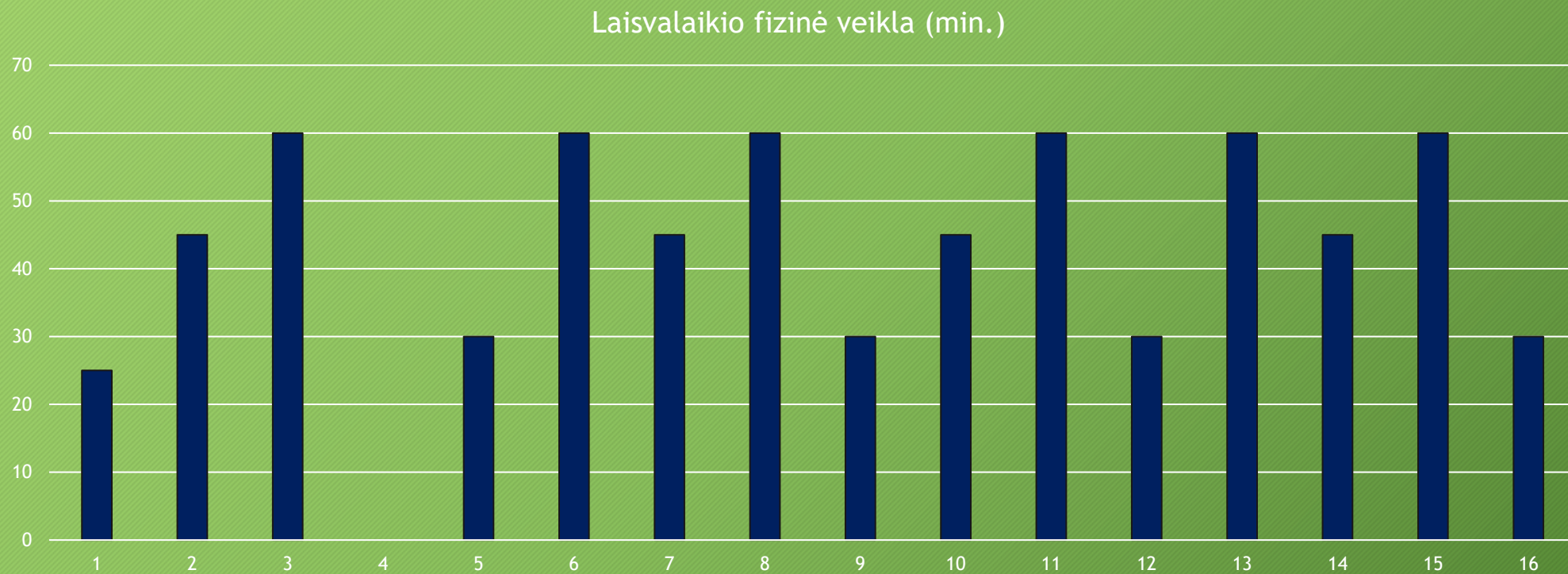
Maks.-3h Min.-1h Vid.-2h

Sporto treniruotes



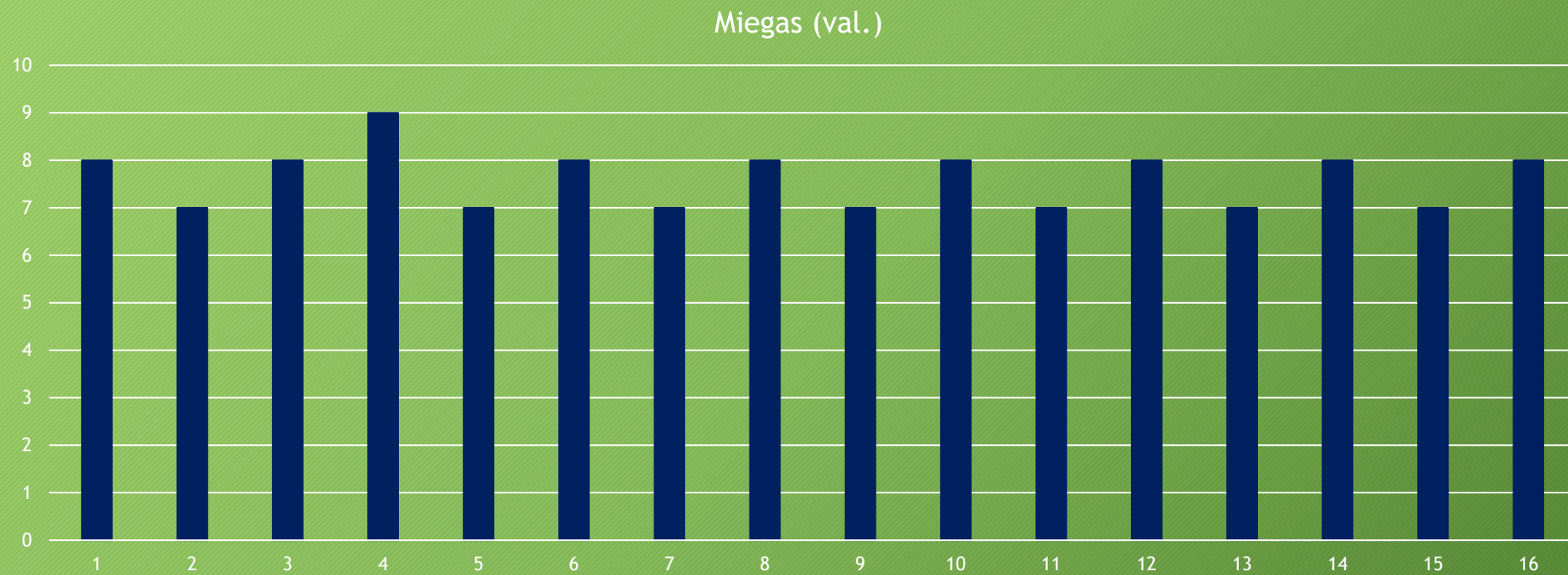
Maks.-3h Min.-1h Vid.-2h

Laisvalaikio fizinė veikla



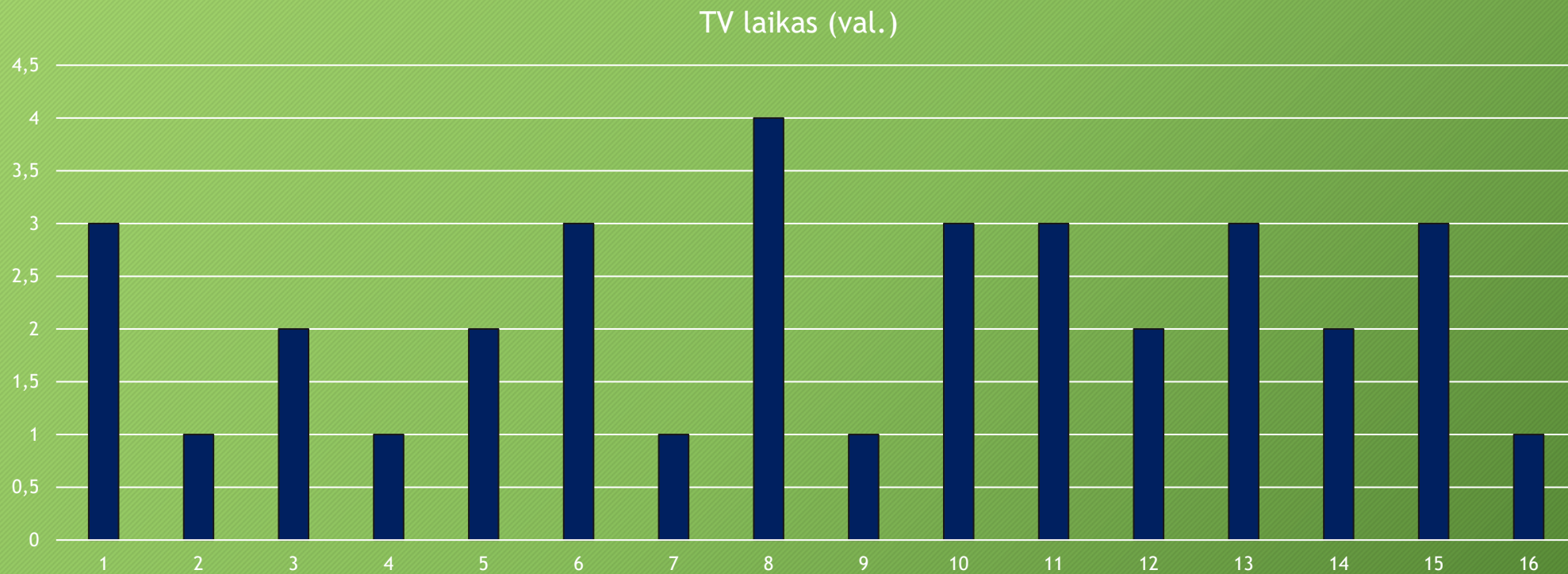
Maks.-60min. Min.-0min. Vid.-42min.

Miegas



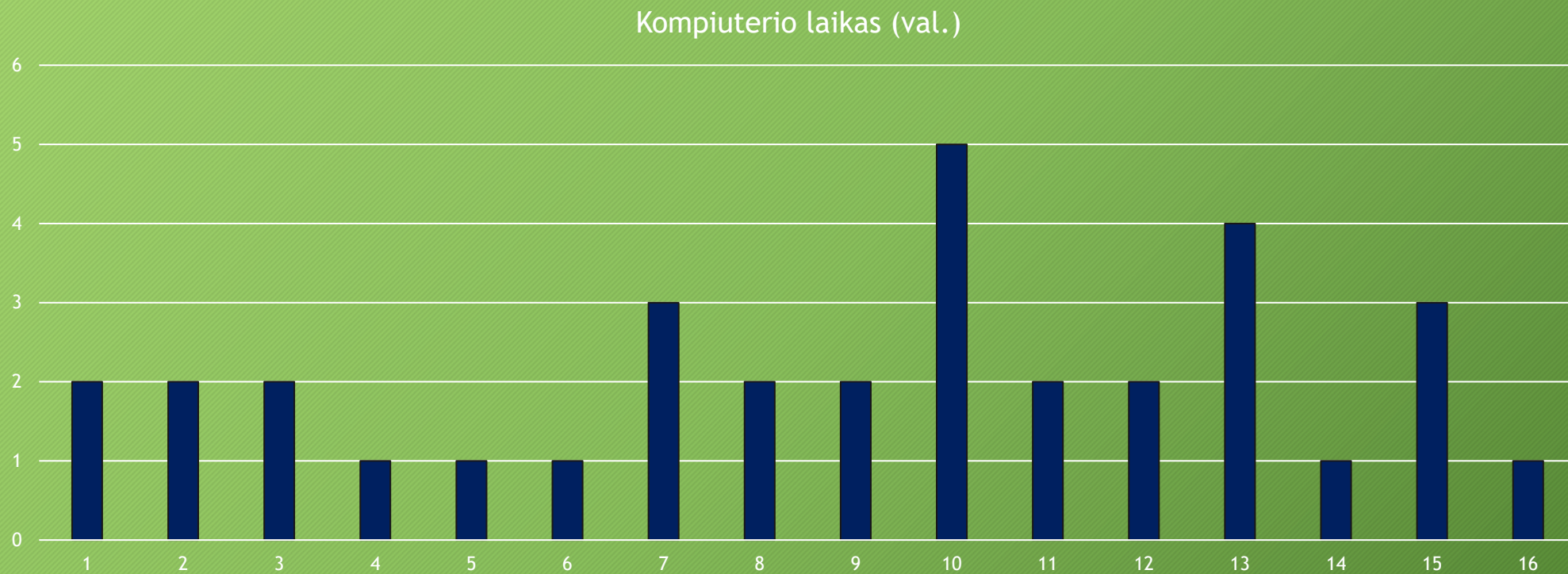
Maks.-9h Min.-7h Vid.-8h

Laikas praleistas prie televizoriaus



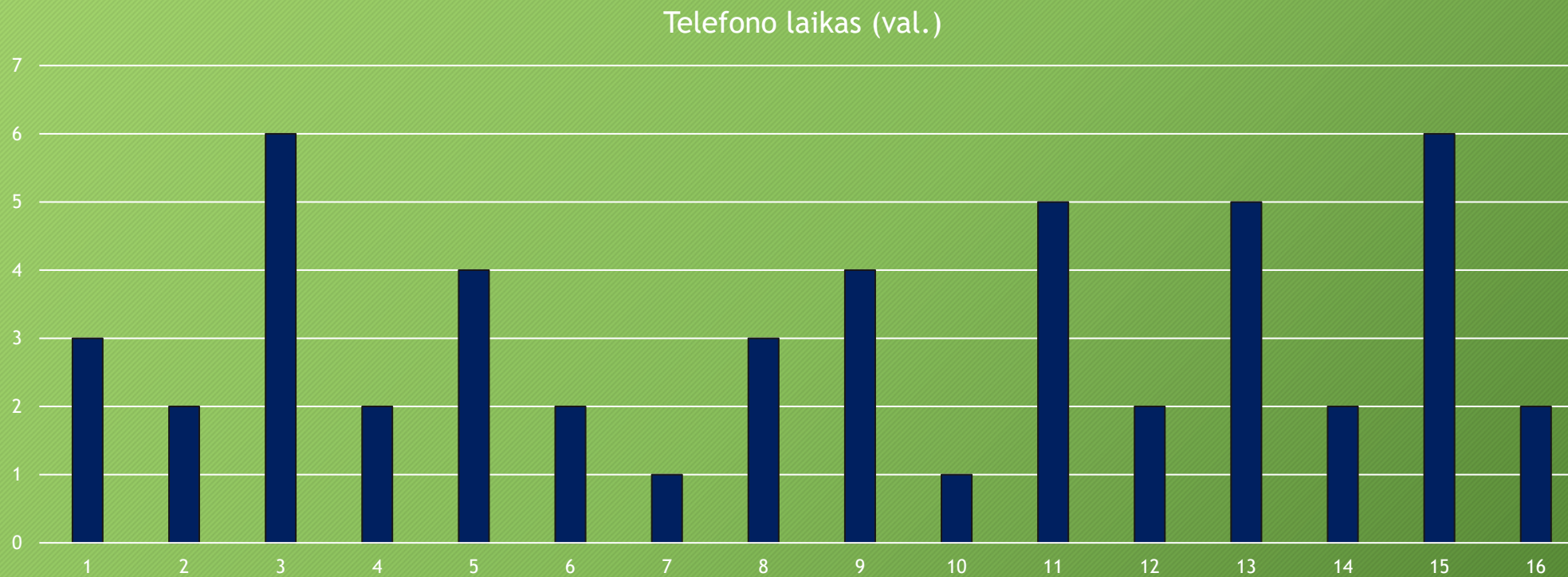
Maks.-4h Min.-1h Vid.-2h

Laikas praleistas prie kompiuterio



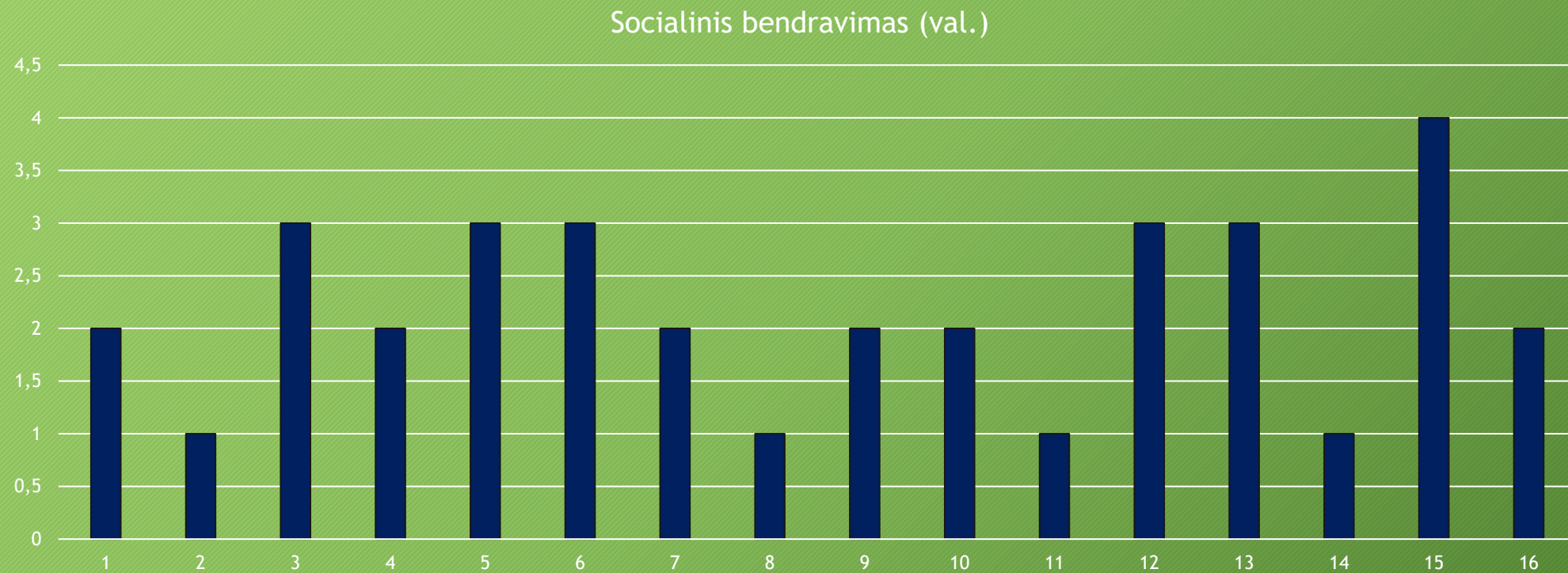
Maks.-5h Min.-1h Vid.-2h

Laikas praleistas prie telefono



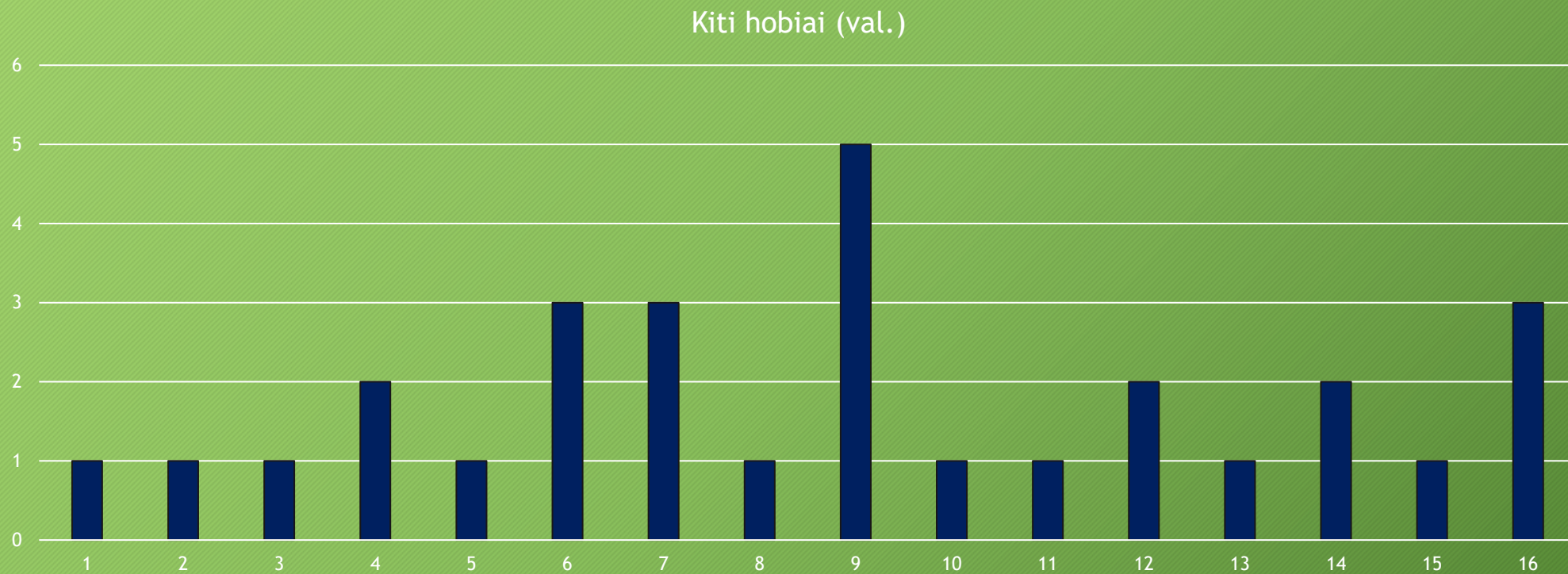
Maks.-6h Min.-1h Vid.-3h

Socialinis bendravimas



Maks.-4h Min.-1h Vid.-2h

Kiti hobiai



Maks.-5h Min.-1h Vid.-2h

Išvados

Paauglių dienos poilsio ir fizinio aktyvumo tendencijos yra gana skirtingos. Kai kurie iš jų fiziniam aktyvumui skiria gana nedaug laiko arba visiškai neskiria.

Poilsui paaugliai skiria daug laiko. Daugiausia praleidžia prie informacinių technologijų.

Paklausti kokių pokyčių norėtų padaryti savo kasdienėje rutinoje, kad pagerintų poilsio ir fizinės veiklos balansą, paaugliai dažniausiai atsakė - geriau planuoti laiką ir sumažinti laiką, praleistą prie ekranų.

Atsakingi asmenys už kiekvieną veiklą

- Atsakingi asmenys už kiekvieną veiklą
Domantas - surašė duomenis ir sukūrė skaidres.
Majus - Sudarė grafikus.
Patrikas - Rinko duomenis.
Jokūbas S. - Rinko duomenis.
Jokūbas P. - Rinko duomenis.