

## V PRAŠALNIK (2022)

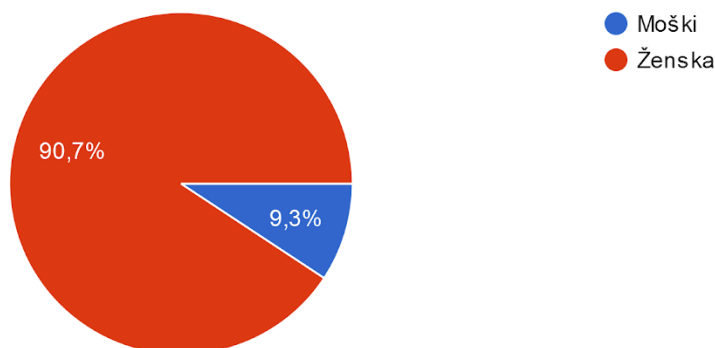
V začetku leta 2022 smo članom Društva Šola zdravja poslali elektronsko anketo, da dobimo vpogled v dosedanje delovanje društva in morebitne predloge za nove smernice.

Naleteli smo na neverjeten odziv naših članov. Spodnji rezultati so pridobljeni v dveh tednih (13.-31.1.2022), na njih je odgovorilo **581 članov** iz različnih koncev Slovenije. Največ jih je odgovarjalo iz Ljubljane (18,3%), kar je razumljivo. Namreč, v MOL imamo največ skupin Šole zdravja (27).

Ciljna populacija je po pričakovanjih večinoma ženskega spola (**90,7%**), moških pa je bilo **9,3%**.

### SPOL

581 odgovorov



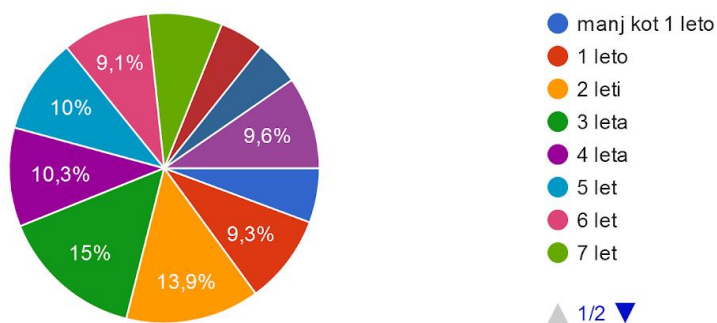
### KOLIKO LET ŽE TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV«?

Člani, ki so odgovarjali na vprašalnik, telovadijo po metodi "1000 gibov" najmanj tri leta (15,0%). Sledijo v takem vrstnem redu:

<b>3 leta</b>	<b>15,0%</b>	1 leto	9,3%
<b>2 leti</b>	<b>13,8%</b>	6 let	9,1%
<b>4 leta</b>	<b>10,3%</b>	7 let	7,8%
5 let	10,0%	8 let	4,7%
več kot 10 let	9,7%	9 let	4,7%

## KOLIKO LET ŽE TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV«?

581 odgovorov



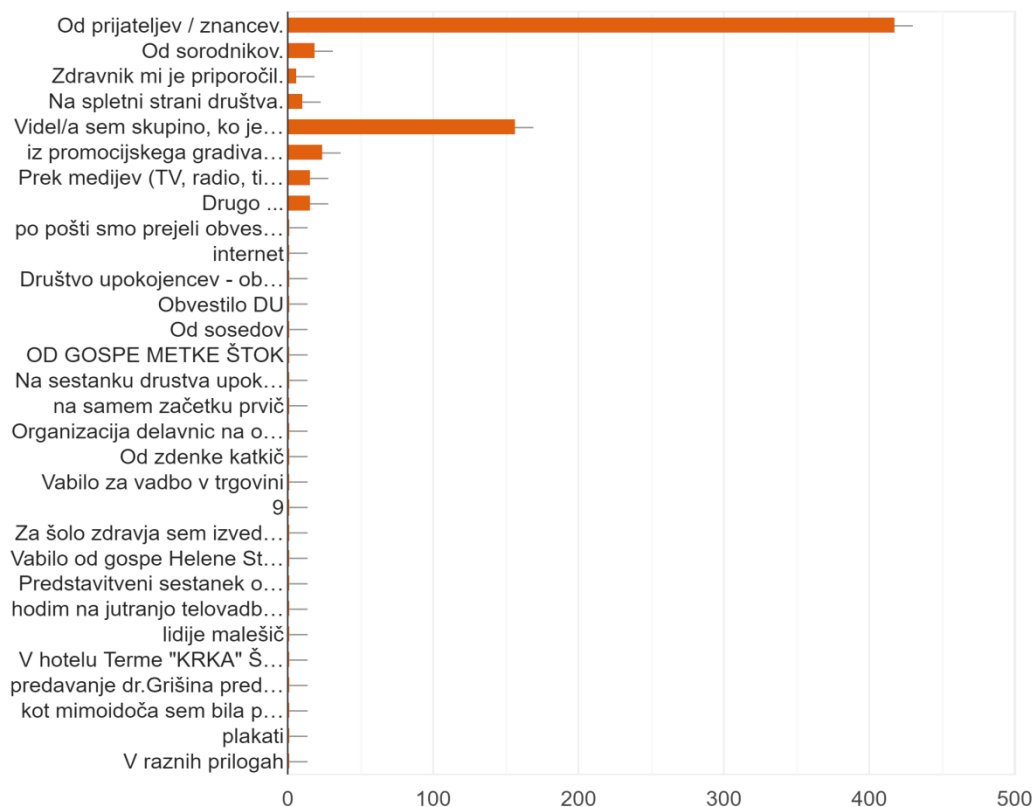
## KJE STE SLIŠALI ZA ŠOLO ZDRAVJA?

Na to vprašanje je večina vprašanih odgovorila, da jih je največ slišalo za Šolo zdravja **od prijateljev in znancev (72,1%)**, nekaj pa se jih je vključilo v Šolo zdravja potem, ko so **videli druge telovaditi (27,1%)**.

- od prijateljev / znancev (72,1%)**
- od sorodnikov (3,3%)
- Zdravnik mi je priporočil (1,0%)
- Prek medijev (2,8%)
- na spletni strani društva (1,9%)
- Videl/a sem skupino, ko je telovadila (27,1%)**
- iz promocijskega gradiva Šole zdravja (časopis, zgibanke) (4,1%)
- Drugo (2,8%)

## KJE STE SLIŠALI ZA ŠOLO ZDRAVJA? (Označite lahko več odgovorov)

580 odgovorov



## KAJ JE RAZLOG DA STE SE ODLOČILI ZA JUTRANJO TELOVADBO V DRUŠTVU ŠOLA ZDRAVJA?

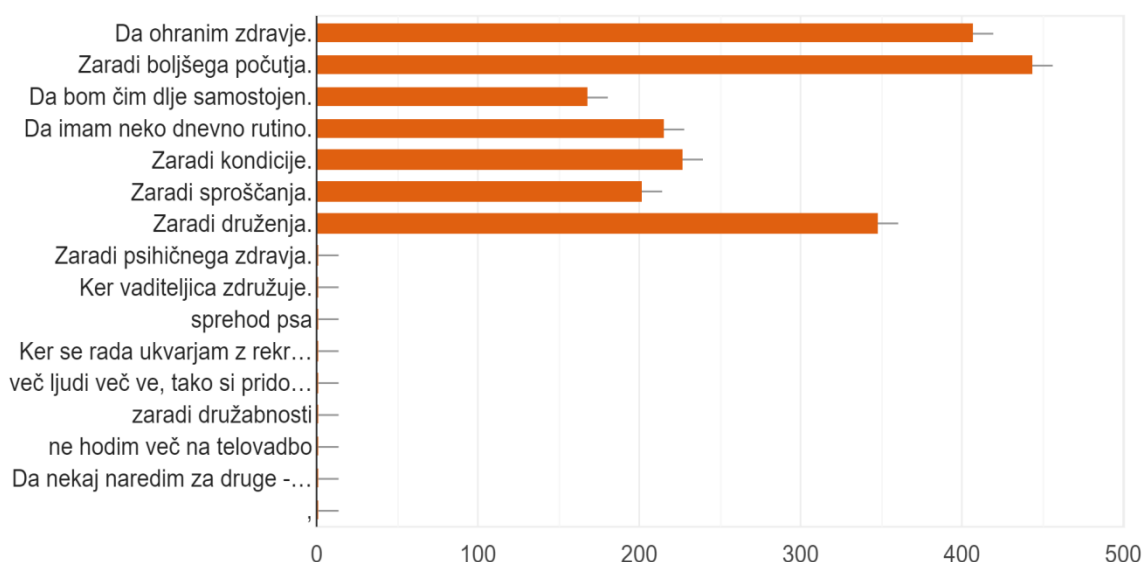
Največji razlog, ki ga izpostavljajo je **boljše počutje (76,6%)**. Sledita še dva razloga, **da ohranijo zdravje (70,2%)** ter **zaradi druženja (60%)**.

1. **Da ohranim zdravje** 70,2%
2. **Zaradi boljšega počutja** 76,6%
3. Da bom čim dlje samostojen 29,0%
4. Da imam neko dnevno rutino 37,2%
5. Zaradi kondicije 39,1%
6. Zaradi sproščanja 34,8%
7. **Zaradi druženja** 60,0%
8. Drugo \_\_\_\_\_

## KAJ JE RAZLOG DA STE SE ODLOČILI ZA JUTRANJO TELOVADBO V DRUŠTVU ŠOLA ZDRAVJA?

(Označite lahko več odgovorov)

580 odgovorov



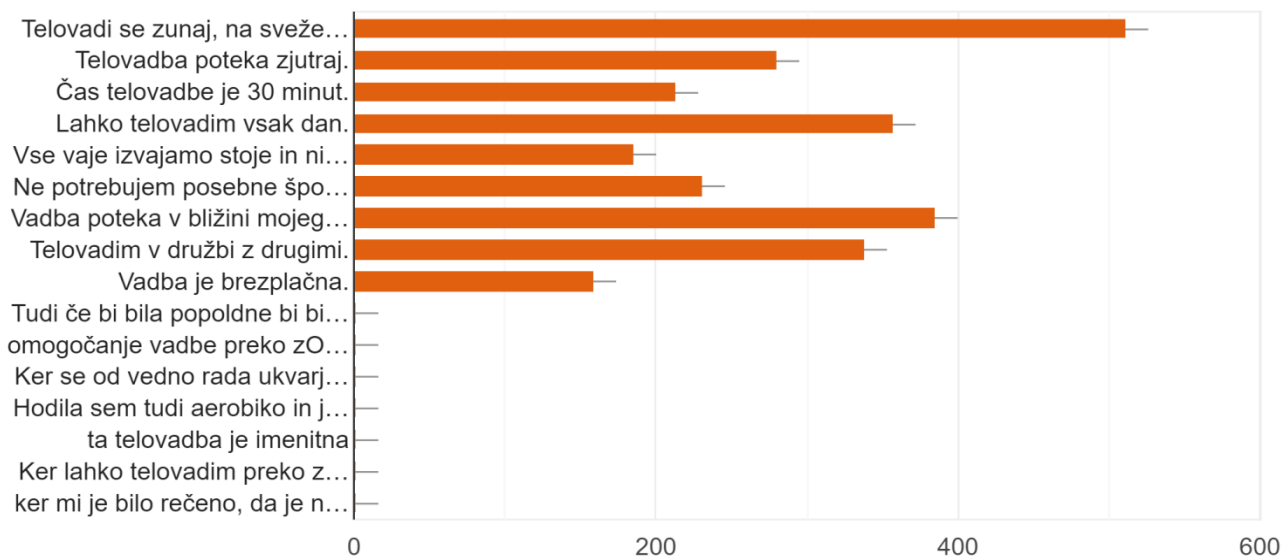
## ZAKAJ STE SE ODLOČILI PRAV ZA JUTRANJO TELOVADBO "1000 GIBOV" IN NE KAKŠNO DRUGO ORGANIZIRANO TELOVADBO?

Glavni razlog zakaj so se odločili prav za jutranjo telovadbo "1000 gibov" in ne kakšno drugo organizirano telovadbo je **88,1%** vprašanih odgovorilo, **ker se telovadi zunaj, na svežem zraku**. Izstopa še **vadba poteka v bližini doma (66,4%)** in da **lahko telovadijo vsak dan (61,7%)**

1. **Telovadi se zunaj, na svežem zraku** 88,1%
2. Telovadba poteka zjutraj 48,4%
3. Čas telovadbe je 30 minut 36,7%
4. **Lahko telovadim vsak dan** 61,7%
5. Vse vaje izvajamo stoje in nič po tleh 32,1%
6. Ne potrebujem posebne športne opreme 39,8%
7. **Vadba poteka v bližini mojega doma** 66,4%
8. Telovadim v družbi z drugimi 58,3%
9. Vadba je brezplačna 27,4%
10. Drugo ....

## ZAKAJ STE SE ODLOČILI PRAV ZA JUTRANJO TELOVADBO "1000 GIBOV" IN NE KAKŠNO DRUGO ORGANIZIRANO TELOVADBO? (Označite lahko več odgovorov)

580 odgovorov

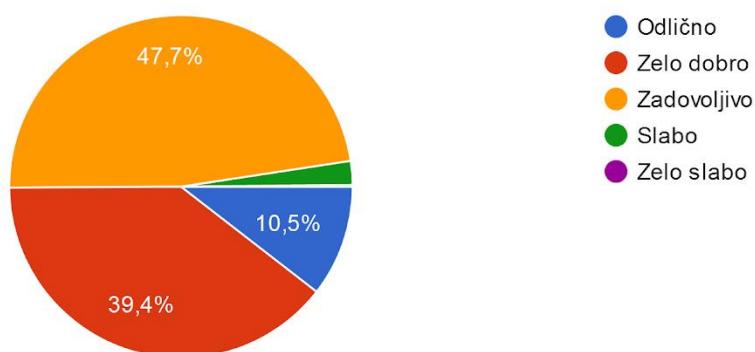


## KAKO BI NA SPLOŠNO OCENILI VAŠE ZDRAVJE?

- |                |       |
|----------------|-------|
| 1. Odlično     | 10,5% |
| 2. Zelo dobro  | 39,4% |
| 3. Zadovoljivo | 47,7% |
| 4. Slabo       | 2,2%  |
| 5. Zelo slabo  | 0     |

## KAKO BI NA SPLOŠNO OCENILI VAŠE ZDRAVJE?

581 odgovorov



## KATERE SPODAJ NAŠTETE ZDRAVSTVENE TEŽAVE IMATE?

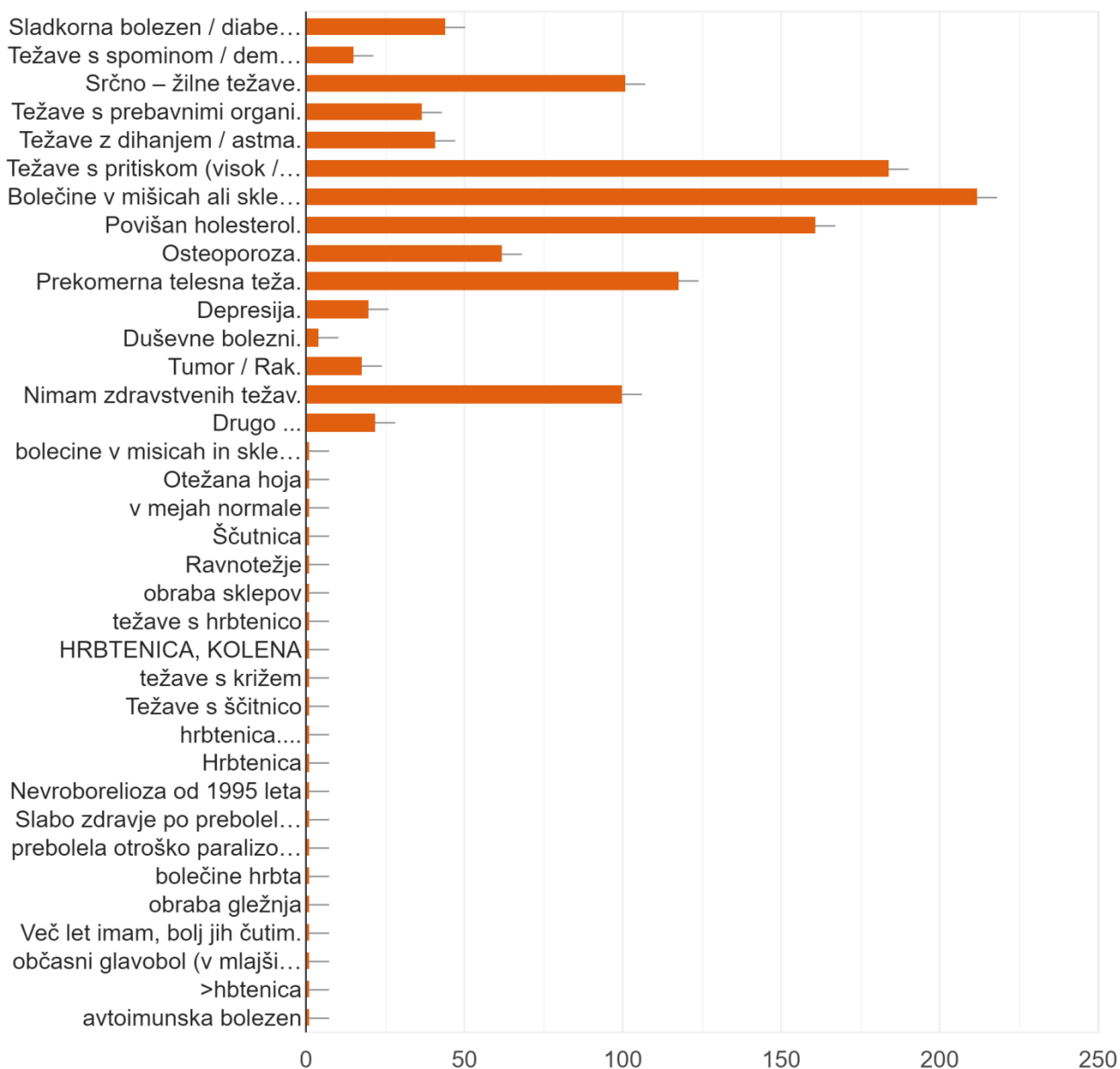
Največ zdravstvenih težav naši člani imajo z **bolečinami v mišicah ali sklepih (36,6%)**, sledijo jim **težave s pritiskom** (visok ali nizek) **31,7%**. Tudi **povišan holesterol** se je znašel med prve tri zdravstvene težave pri naših članih (**27,8%**).

- |                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 1. Sladkorna bolezen / diabetes | 7,6%  |
| 2. Težave s spominom / demenca  | 2,6%  |
| 3. Srčno – žilne težave         | 17,4% |

4. Težave s prebavnimi organi	6,4%
5. Težave z dihanjem / astma	7,1%
<b>6. Težave s pritiskom (visok / nizek)</b>	<b>31,7%</b>
<b>7. Bolečine v mišicah ali sklepih</b>	<b>36,6%</b>
<b>8. Povišan holesterol</b>	<b>27,8%</b>
9. Osteoporoza	10,7%
10. Prekomerna telesna teža	20,3%
11. Depresija	3,4%
12. Duševne bolezni	0,7%
13. Tumor / Rak	3,1%
14. Nimam zdravstvenih težav	17,2%
15. Drugo: _____	

### KATERE SPODAJ NAŠTETE ZDRAVSTVENE TEŽAVE IMATE? (Označite lahko več odgovorov)

580 odgovorov

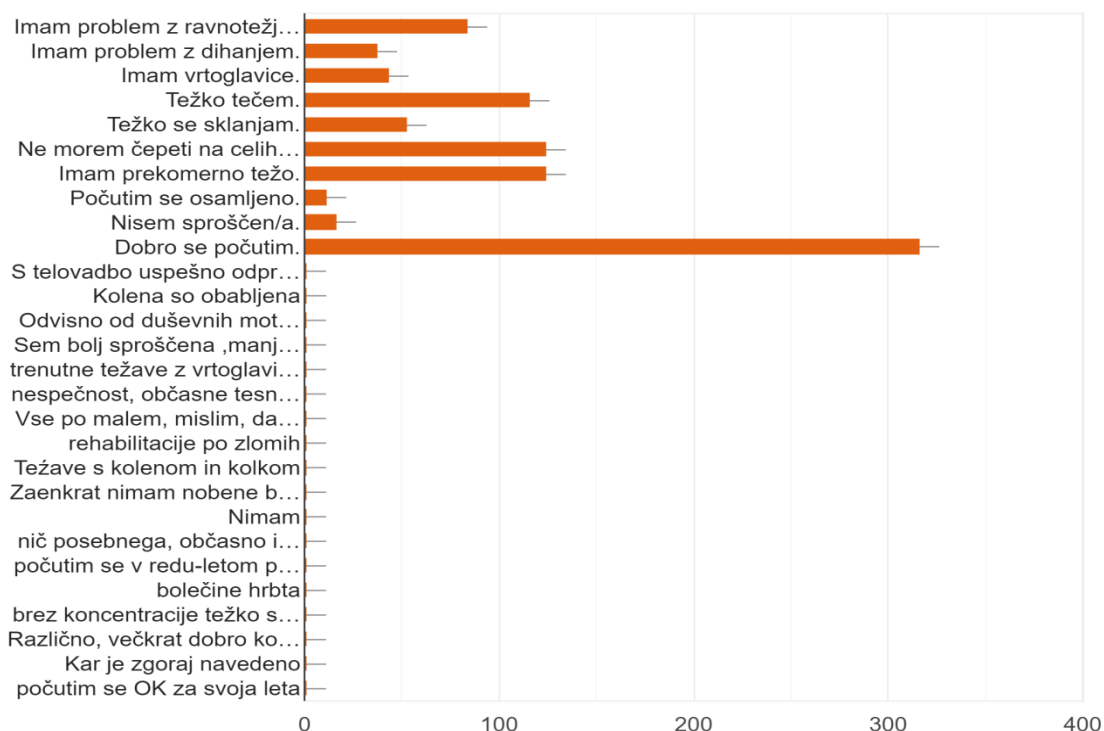


**KAKŠNO JE VAŠE POČUTJE?** Več kot polovica vprašanih je odgovorila, da se **dobro počuti (54,7%)**.

1. Imam problem z ravnotežjem	14,5%	6. Ne morem čepeti na celih stopalih	21,6%
2. Imam problem z dihanjem	6,6%	7. Imam prekomerno težo	21,6%
3. Imam vrtoglavice	7,6%	8. Počutim se osamljeno	2,1%
4. Težko tečem	20,0%	9. Nisem sproščen/a	2,9%
5. Težko se sklanjam	9,1%	10. <b>Dobro se počutim</b>	<b>54,7%</b>

KAKŠNO JE VAŠE POČUTJE? (Označite lahko več odgovorov.)

580 odgovorov



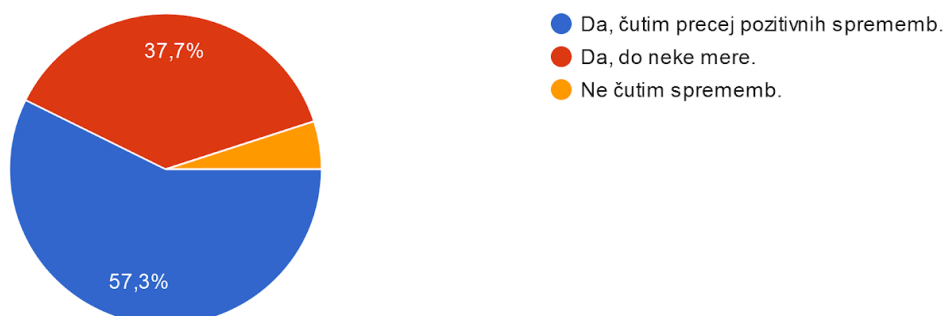
**ALI OPAŽATE SPREMEMBE NA BOLJE OD KAKOR REDNO ZJUTRAJ TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV«?**

**Pozitivne spremembe** čuti več kot polovica vprašanih (**57,3%**).

1. <b>Da, čutim precej pozitivnih sprememb</b>	<b>57,3%</b>
2. Da, do neke mere	37,7%
3. Ne čutim sprememb	5,0%

ALI OPAŽATE SPREMEMBE NA BOLJE OD KAKOR REDNO ZJUTRAJ TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV«?

581 odgovorov



### KAJ SE VAM JE IZBOLJŠALO ODKAR REDNO ZJUTRAJ TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV«?

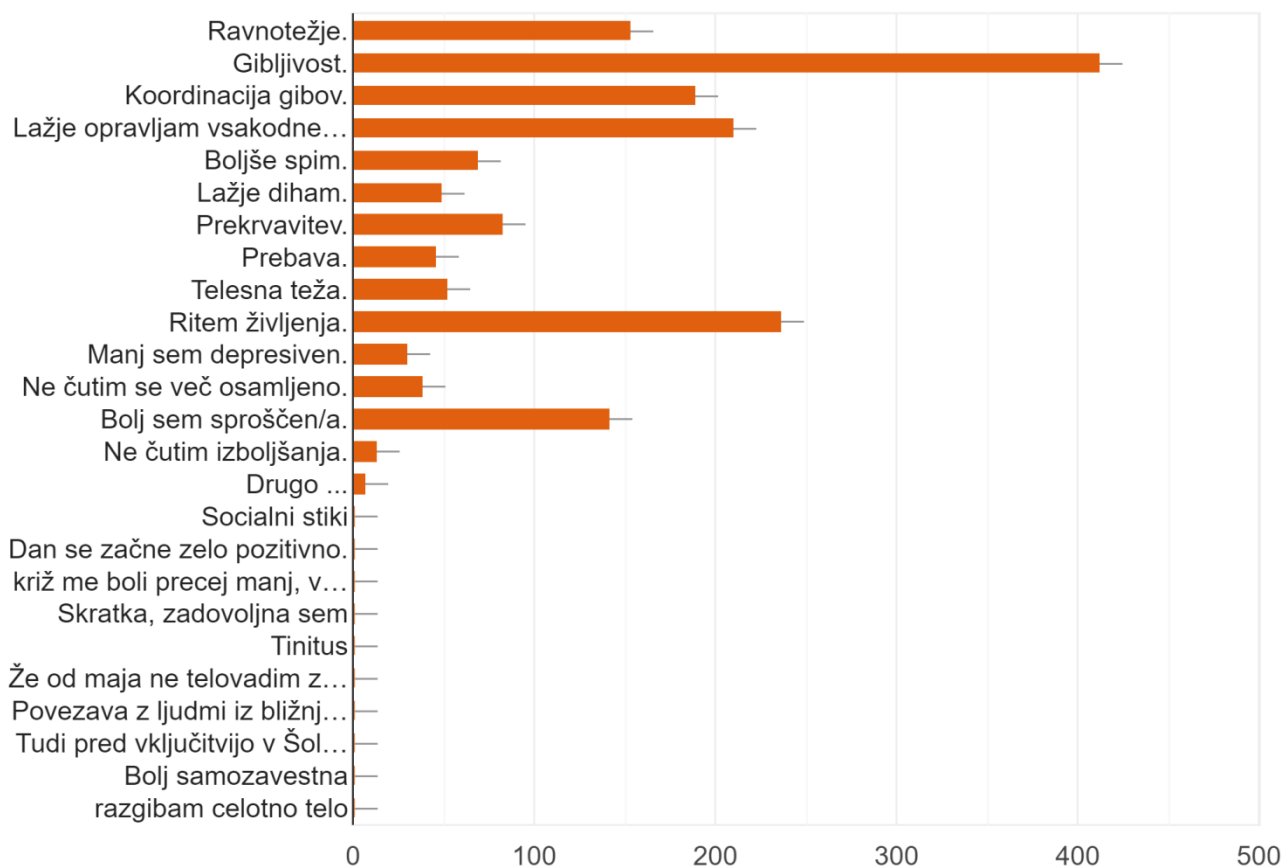
Najbolj se jim je izboljšala **giblјivost (71,2%)**. Kar nekaj članov je odgovorila, da se jim je izboljšal **ritem življenja (40,9%)** in da zdaj **lažje opravljajo vsakodnevna opravila (36,4%)**.

1. Ravnotežje	26,6%
<b>2. Giblјivost</b>	<b>71,2%</b>
3. Koordinacija gibov	32,6%
<b>4. Lažje opravljam vsakodnevna opravila</b>	<b>36,4%</b>
5. Boljše spim	11,9%
6. Lažje diham	8,4%
7. Prekrvavitev	14,3%
8. Prebava	7,9%
9. Telesna teža	9,1%
<b>10. Ritem življenja</b>	<b>40,9%</b>
11. Manj sem depresiven	5,2%
12. Ne čutim se več osamljeno	6,7%
13. Bolj sem sproščen/a	24,5%
14. Ne čutim izboljšanja	2,4%
15. Drugo: _____	1,2%

### KAJ SE VAM JE IZBOLJŠALO, ODKAR REDNO ZJUTRAJ TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV«?

(Označite lahko več odgovorov)

580 odgovorov

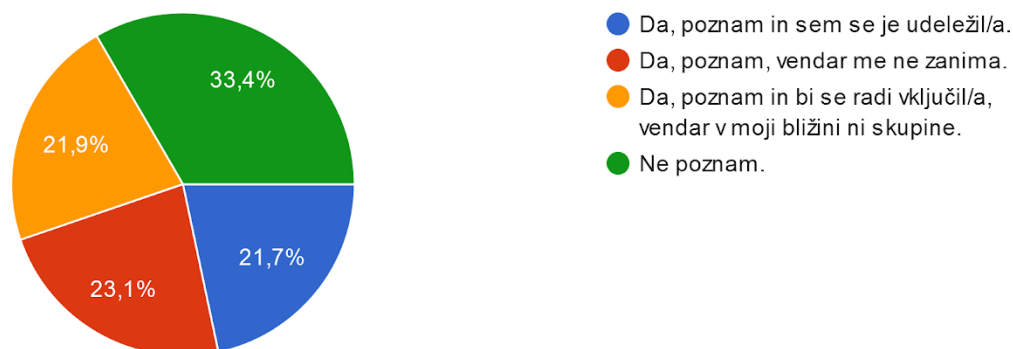


### ALI POZNATE NOVO AKTIVNOST DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA "DIHAMO Z NARAVO"?

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. Da, poznam in sem se ga udeležil/a                                    | 21,7%        |
| 2. Da, poznam, vendar me ne zanima                                       | 23,1%        |
| 3. Da, poznam in bi se radi vključil/a, vendar v moji bližini ni skupine | 21,9%        |
| 4. <b>Ne poznam</b>  | <b>33,4%</b> |

### ALI POZNATE NOVO AKTIVNOST DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA "DIHAMO Z NARAVO"?

581 odgovorov

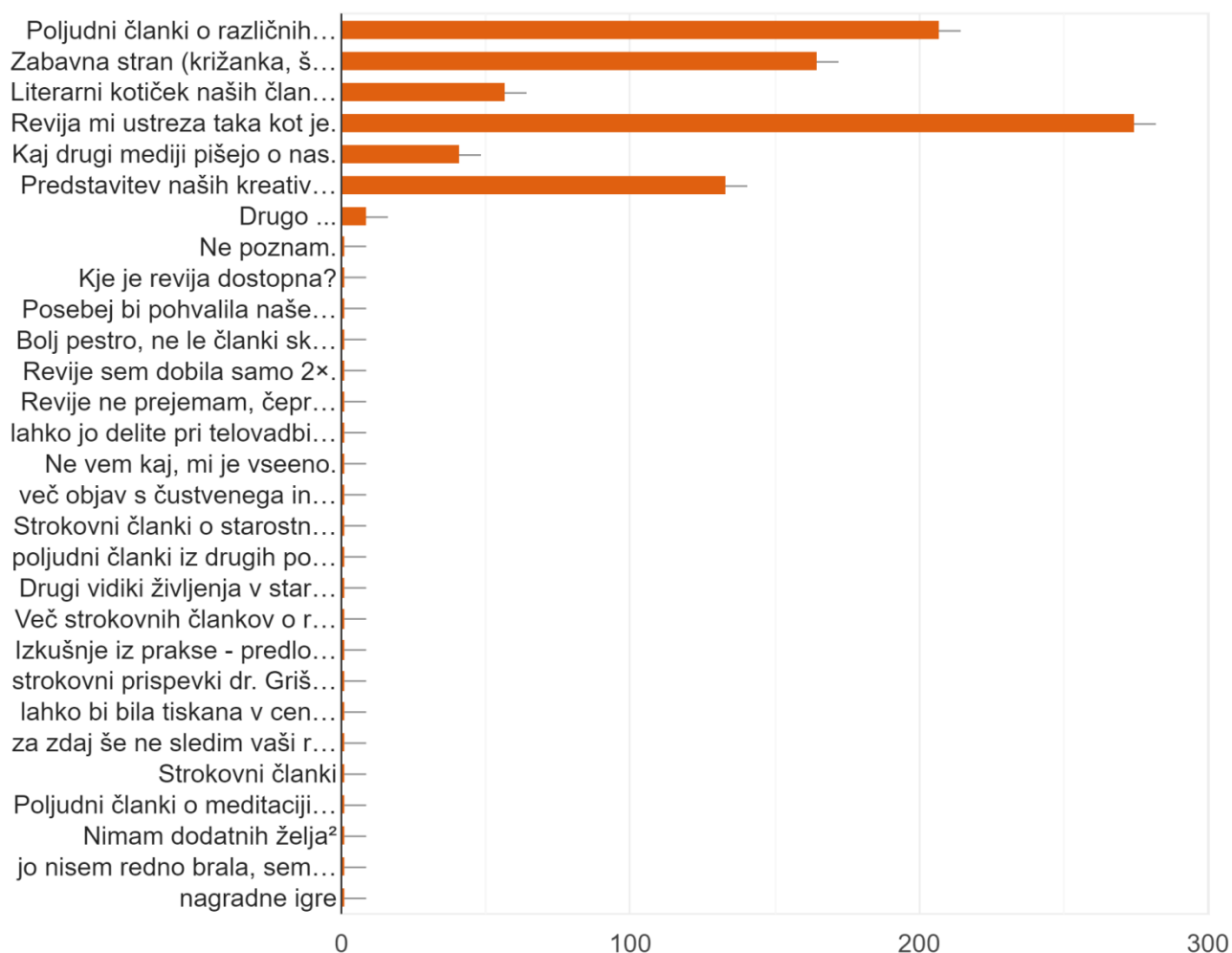


### NAŠE DRUŠTVO ŽE 10 LET PRIPRAVLJA IN IZDAJA REVIJO "ŠOLA ZDRAVJA". ČE IMATE KAKŠNE ŽELJE GLEDE DODATNIH TEM ALI STROKOVNIH ČLANKOV, KI BI JIH RADI BRALI V NAŠI REVIJI, OBKROŽITE SPODAJ (LAHKO VEČ MOŽNIH ODGOVOROV), ALI DODAJTE SVOJ PREDLOG POD DRUGO:

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. Poljudni članki o različnih vidikih zdrave prehrane.                      | 35,7%        |
| 2. Zabavna stran (križanka, šale).   | 28,4%        |
| 3. Literarni kotiček naših članov.   | 9,8%         |
| 4. <b>Revija mi ustreza taka kot je.</b>                                     | <b>47,4%</b> |
| 5. Kaj drugi mediji pišejo o nas.  | 7,1%         |
| 6. Predstavitve naših kreativnih članov (sploh ne vemo koga imamo med sabo). | 22,9%        |
| 7. Drugo _____   | 1,6%         |

NAŠE DRUŠTVO ŽE 10 LET PRIPRAVLJA IN IZDAJA REVIJO "ŠOLA ZDRAVJA". ČE IMATE KAKŠNE ŽELJE GLEDE DODATNIH TEM ALI STROKOVNIH ČLA... POD DRUGO. (Označite lahko več odgovorov)

580 odgovorov



**KATERE AKTIVNOSTI BI ŽELELI, DA V PRIHODNJE ORGANIZIRAMO, ČE BI SE ODPRLA MOŽNOST NA JAVNIH RAZPISIH?** (Obkrožite lahko več odgovorov) :

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. Družabno-rekreativno-izobraževalne aktivnosti.             | 30,7%        |
| 2. Pogostejši obiski strokovnega kadra v skupinah.            | 32,4%        |
| <b>3. Testiranja telesnih zmogljivosti v vseh skupinah.</b>   | <b>39,1%</b> |
| <b>4. Vaje za moč v vseh skupinah..</b>                       | <b>39,0%</b> |
| <b>5. Nordijska hoja.</b>                                     | <b>32,9%</b> |
| 6. Ples.  | 26,6%        |
| 7. Računalniško opismenjevanje (računalnik, tablet, mobilni). | 19,5%        |
| 8. Predavanja ali delavnice na temo (zapišite spodaj).        | 2,6%         |
| 9. Drugo _____  | 1,0%         |

KATERE AKTIVNOSTI BI ŽELELI, DA V PRIHODNJE ORGANIZIRAMO, ČE BI SE ODPRLA MOŽNOST NA JAVNIH RAZPISIH? (Označite lahko več odgovorov).

580 odgovorov

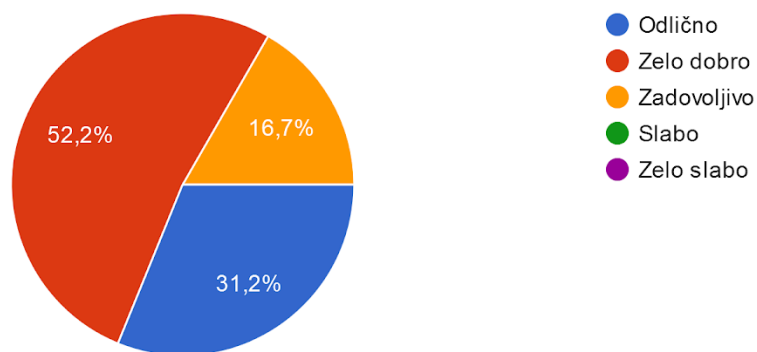


**KAKO BI NA SPLOŠNO OCENILI DELOVANJE DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA?**

1. Odlično	31,2%
<b>2. Zelo dobro</b>	<b>52,2%</b>
3. Zadovoljivo	16,7%
4. Slabo	0
5. Zelo slabo	0

**KAKO BI NA SPLOŠNO OCENILI DELOVANJE DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA**

581 odgovorov



Pripravila: Neda Galijaš