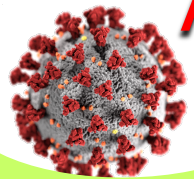




EGÉSZSÉGMAGTARTÁS A JÁRVÁNY IDEJÉN

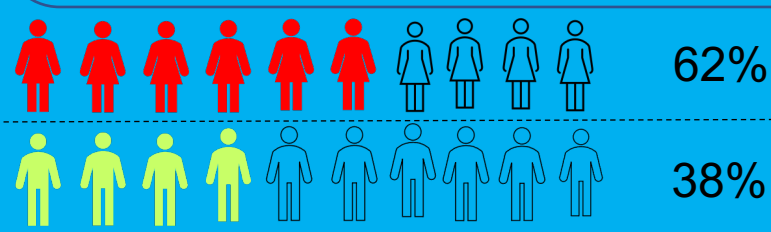


Az elmúlt időszak járványügyi intézkedései nagyban megváltoztatták mindennapjainkat. Ebben a nehéz időszakban különösen oda kell figyelnünk egészségmagtartásunkra, hiszen egészségünk kulcsa, hogy mit és mennyit eszünk, mennyit mozgunk, hogyan kerüljük el az egészségkárosító szereket és mennyire jellemzi stressz az életünket.

Résztvevők
705 fő

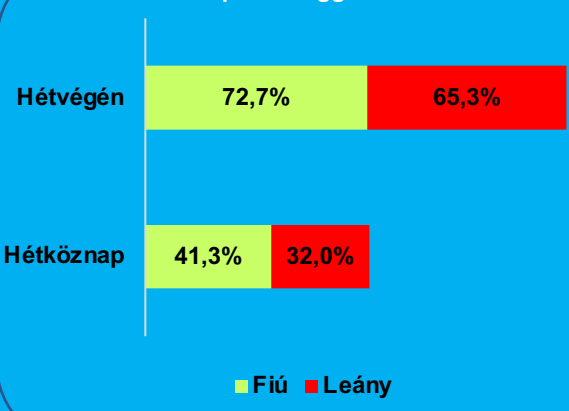


Átlagéletkor
16 év

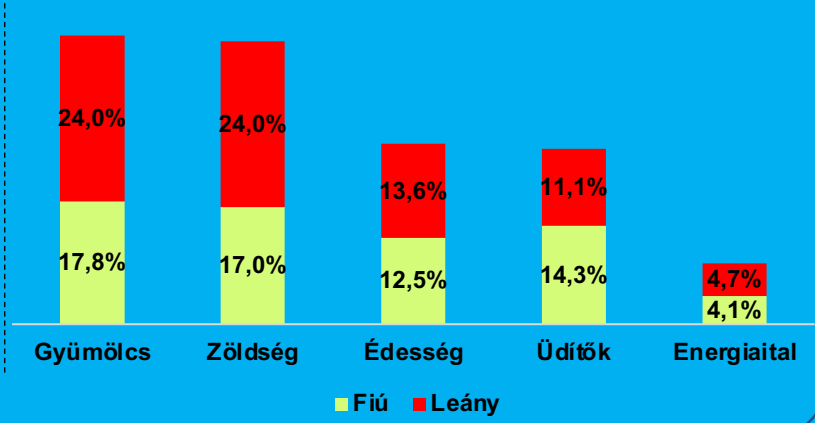


Étkezési szokások

Naponta reggelizők



Napi étel/ital fogyasztás



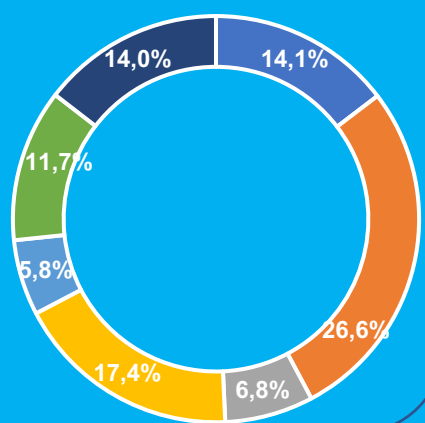
Napi képernyőhasználat és fizikai aktivitás

Napi 4 óránál többet képernyő előtt töltök, **iskolával és iskola nélkül**

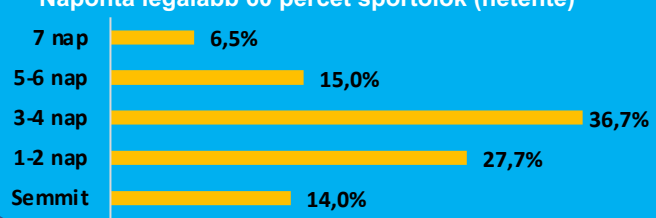


A digitális oktatás alatt végzett fizikai aktivitás típusai

- ☐ Futás
- ☐ Erősítés
- ☐ Kerékpározás
- ☐ Séta
- ☐ Labdarúgás
- ☐ Egyéb
- ☐ Semmi

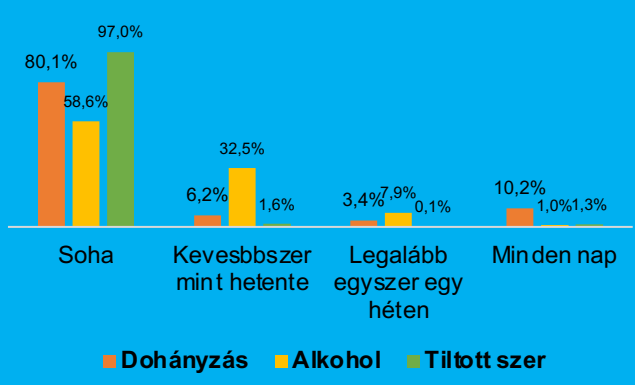


Naponta legalább 60 percet sportolók (hetente)



Szerhasználat és depresszió

Szerhasználat



Depresszív tünetek

- ☐ Nem jellemző a depresszív tünet
- ☐ Alacsony depresszív tünetek
- ☐ Magas depresszív tünetek

