Indagine statistica sulle abitudini e sugli stili di vita degli adolescenti

Classe 2^B –
A.S. 2024/2025

Come abbiamo condotto l'indagine?

Noi alunni della classe 2^B, guidati dalla prof.ssa Guidali, abbiamo svolto un'indagine statistica per scoprire le abitudini dei nostri coetanei; scoprire le preferenze e le abitudini degli adolescenti ci ha interessato molto. Abbiamo creato 6 questionari, ognuno con domande su un argomento preciso scelto da noi e che ci interessava: cibi preferiti, bevande preferite, mezzi di trasporto, lettura, riposo e sport.

Abbiamo svolto un'indagine mista, sia quantitativa e sia qualitativa.

Abbiamo proposto le nostre domande attraverso un Google moduli che abbiamo inviato via mail al campione scelto, tutti i ragazzi della nostra scuola, siccome ci interessavano le abitudini dei nostri coetanei. Ai nostri questionari hanno risposto circa 70 ragazzi.

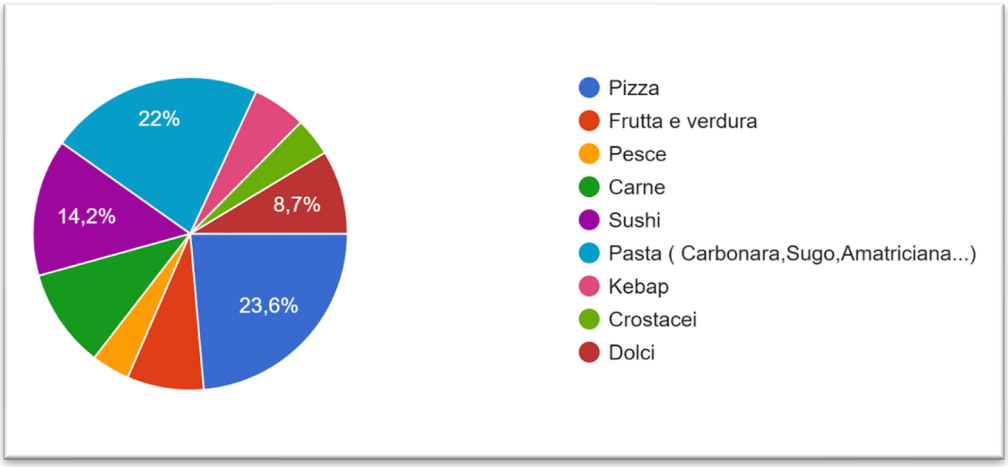
Dopo aver raccolto i dati li abbiamo analizzati, creando dei grafici e delle tabelle e riflettendo e ragionando sulle risposte che abbiamo ricevuto.

1. Indagine sui cibi preferiti

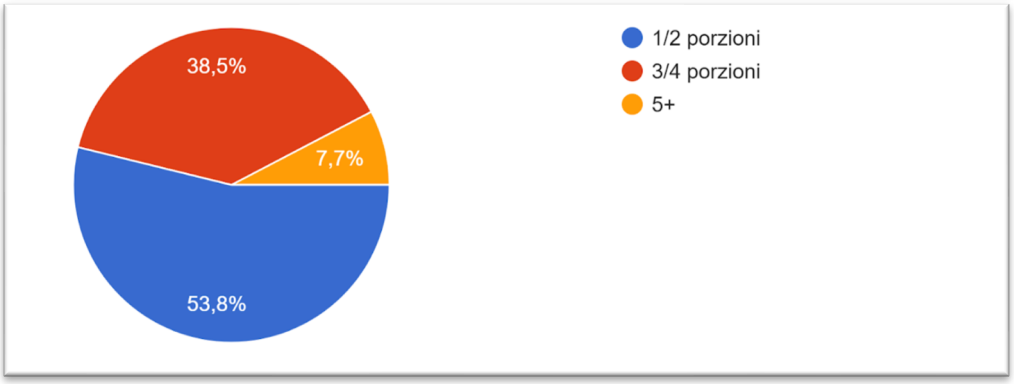
Cosa ci piace mangiare?

Quest'anno abbiamo tanto parlato di cibo, piramide alimentare, cibi sani e cibi spazzatura. Abbiamo posto ai nostri compagni alcune domande sui cibi preferiti e le sane abitudini alimentari. Dall'indagine è emerso che la maggior parte dei ragazzi preferisce mangiare carboidrati (pasta e pizza), ma con piacere ci siamo accorti che molti ragazzi mangiano 1-2 porzioni di frutta al giorno (circa 54%) o 3-4 porzioni (circa 35%). Potremmo fare di meglio, magari preferendo almeno una merenda al giorno di frutta o verdura per aumentarne il consumo.

Cibo preferito?



Quante porzioni di frutta e verdura?

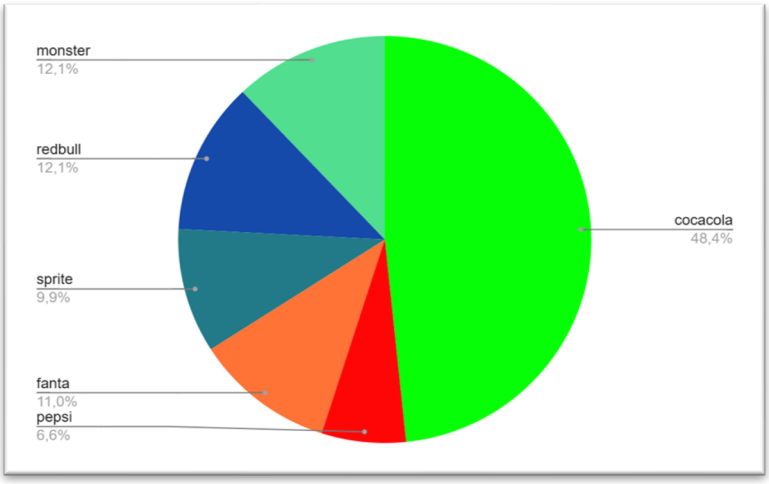


2. INDAGINE SUL CONSUMO DI BEVANDE

Abbiamo pensato di fare un'indagine per capire quali fossero le bevande più utilizzate dagli adolescenti. Dalle risposte risulta che la maggior parte degli alunni bevono bibite gassate.

Circa metà degli intervistati beve Coca Cola, mentre l'altra metà beve ugualmente Pepsi, Fanta, Sprite, Red Bull e Monster

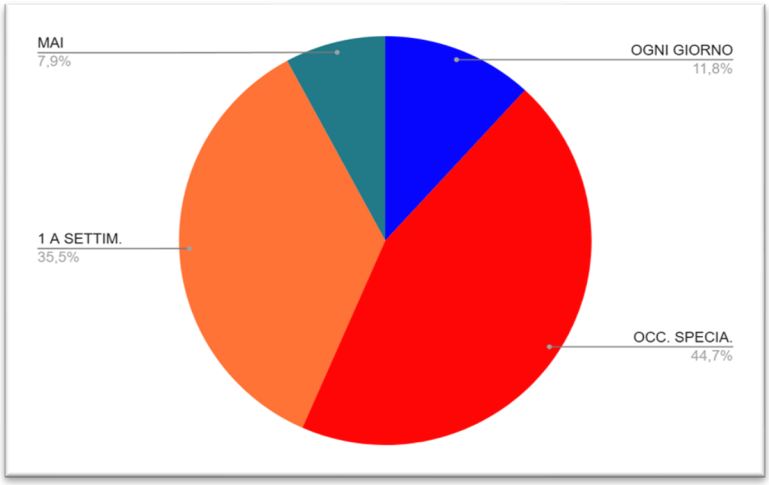
QUALI BIBITE BEVI?



Il dato che ci ha più colpito è stato quello che il 24% dei ragazzi che ha risposto al nostro sondaggio beve "energy drink", cioè bibite contenenti una miscela di sostanze stimolanti, tra cui glucosio, caffeina, taurina. Il nostro sondaggio dimostra che queste bevande sono sempre più diffuse tra i giovani e i giovanissimi, attratti dall'idea di poter ottenere energia in pochi sorsi. In realtà possono creare molti problemi quali iperattività, insonnia, nervosismo, mal di testa, tachicardia.

Ma quante ne beviamo?

QUANTE BIBITE BEVI?

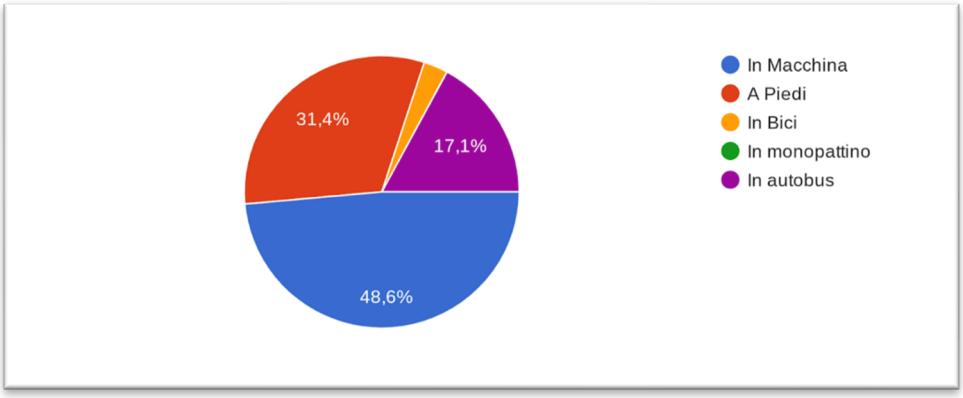


Circa 44% dei ragazzi beve le bibite gassate in occasioni speciali, il 35% le beve 1 volta a settimana e il 11% non le beve. Per fortuna solo il 10% le beve ogni giorno. A questo proposito possiamo segnalare che queste bibite contengono molti zuccheri e solitamente il loro utilizzo è associato al "cibo spazzatura" quindi attenzione ragazzi, non abusatene!

3. INDAGINE SUI MEZZI DI TRASPORTO UTILIZZATI PERE VENIRE A SCUOLA

È stato interessante capire quale mezzo di trasporto utilizzano gli alunni per andare o tornare da scuola. Come mostra il grafico, la maggior parte dei ragazzi viene accompagnato a scuola in macchina, il mezzo più inquinante. Quindi, forza ragazzi, muoviamoci di più a piedi o in bici e aiutiamo il nostro pianeta!

CON QUALE MEZZO DI TRASPORTO VIENI A SCUOLA?



4. INDAGINE SULLA LETTURA

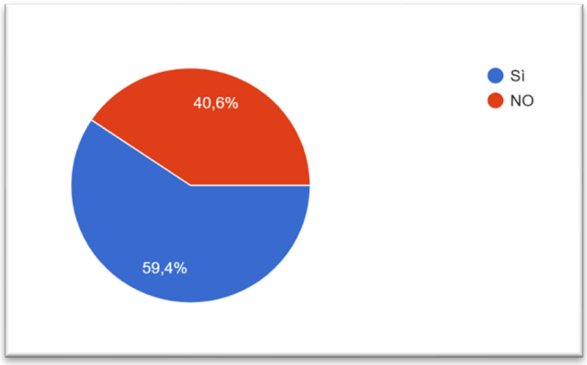
Ai ragazzi piace leggere? Questa è la domanda che ci siamo posti.

Abbiamo creato un questionario sulla lettura con sei domande, abbiamo scelto questo tema perché volevamo scoprire le abitudini letterarie dei nostri coetanei, cosa che ci ha interessato molto.

Ecco cosa abbiamo scoperto.

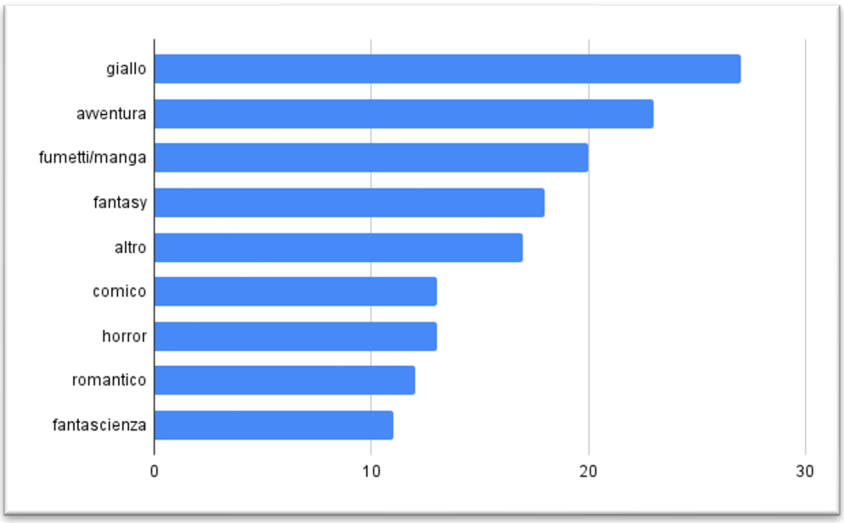
Diversamente da come ci aspettavamo, alla maggior parte dei ragazzi piace leggere, come dimostra il grafico qui sotto. Infatti, su circa 70 ragazzi, 41 leggono con gusto, circa il 60%

TI PIACE LEGGERE?



Ma cosa leggono i ragazzi?

COSA TI PIACE LEGGERE?

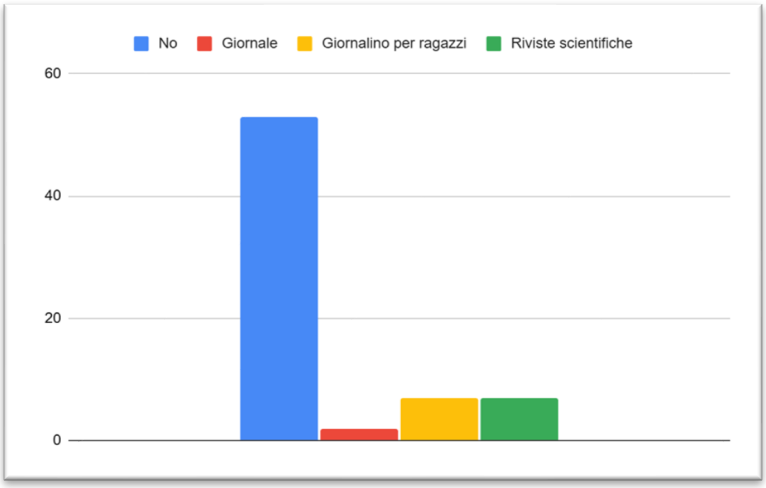


Anche se non emerge nessun genere in particolare, si può notare che il giallo, l'avventura e i fumetti sono i preferiti, mentre il genere romantico e la fantascienza sono i meno graditi.

Un altro dato interessante riguarda la lettura di riviste o quotidiani, letti da pochissimi come si può ben notare dal grafico. Ciò significa che i ragazzi non sono molto aggiornati sull'attualità e ciò che succede nel mondo intorno a loro.

Forse, la maggior parte dei ragazzi viene spinta a leggere dai loro docenti, con l'intenzione di spingere a leggere sempre con più autonomia e con sempre più piacere.

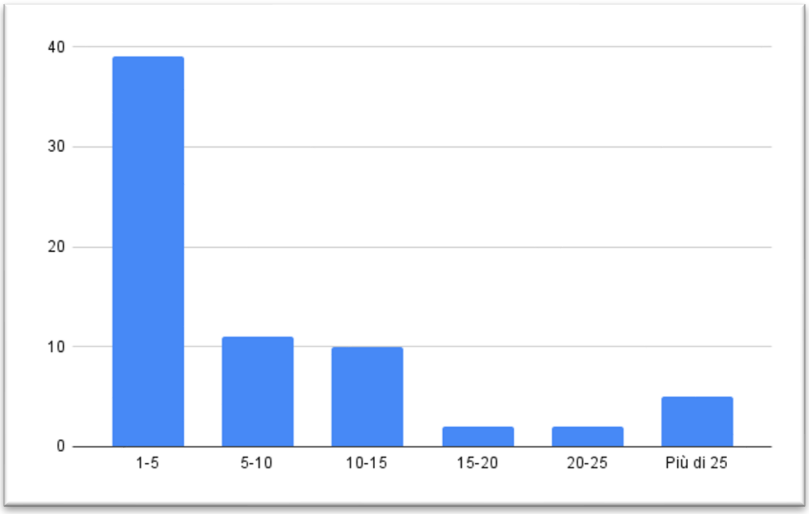
COSA TI PIACE LEGGERE?



Fortunatamente, ci sono altri ragazzi che sono veri e propri appassionati della lettura e che leggono un bel po' di libri all'anno.

Date un'occhiata al grafico qui sotto. Bravi!!

QUANTO LEGGI?



Inoltre, abbiamo scoperto che la maggior parte dei ragazzi non prende in prestito libri dalla biblioteca, ma preferisce comprare libri e l'87% preferisce il cartaceo al digitale, un risultato importante visto che sempre più scuole scelgono di adottare libri di testo digitali.

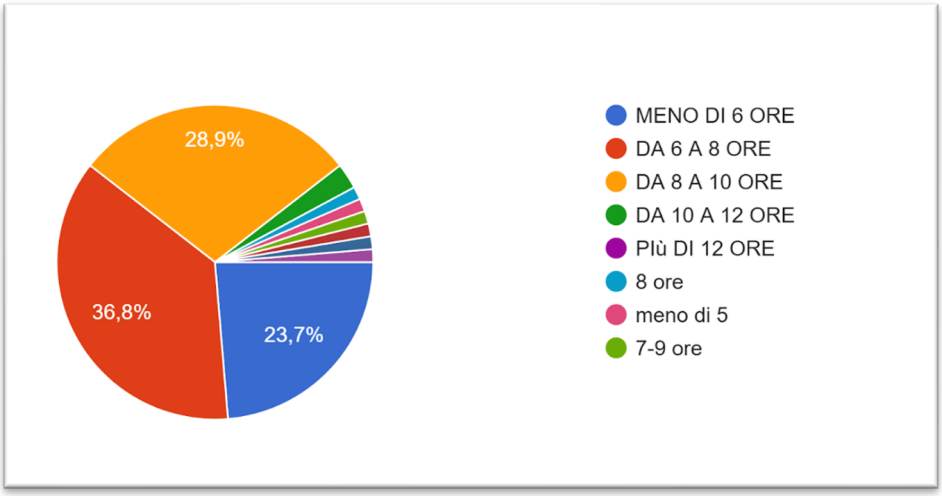
5. INDAGINE SUL RIPOSO

Quante ore dormi al giorno?

Questa è la domanda che ci siamo posti per creare questo questionario. Ci incuriosiva sapere quanto tempo gli adolescenti dedicassero al riposo. Siamo soddisfatti delle risposte che abbiamo ricevuto perché ci hanno fatto capire l'importanza del riposo per uno stile di vita salutare.

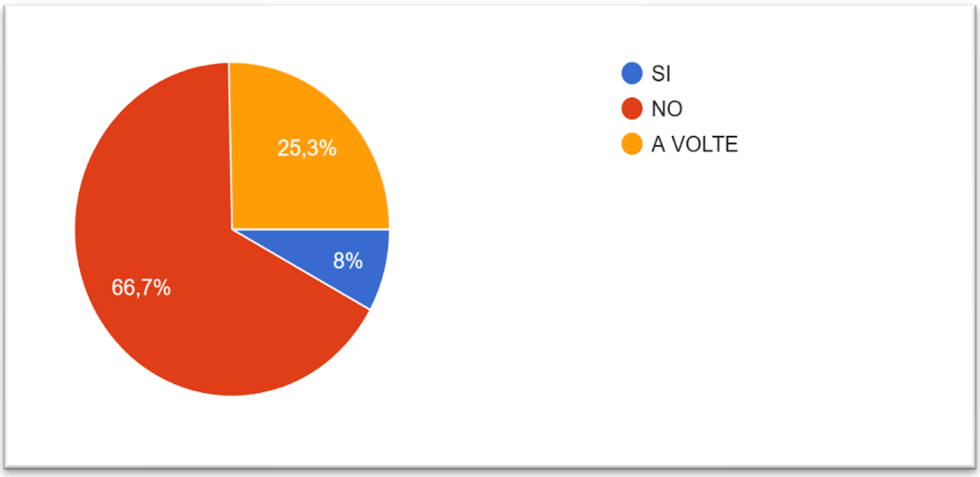
Dai risultati ottenuti si può dedurre che molti adolescenti della nostra scuola (40% circa) dormono da 6 a 8 ore a notte, solo il 30% dorme dalle 8 elle 10 ore a notte rispettando le linee guida; quindi, il 30 % dorme molto meno. Gli esperti ci suggeriscono che gli adolescenti nella fascia d'età tra i 13-18 anni dovrebbero dormire regolarmente dalle 8 alle 10 ore a notte e dormire regolarmente il numero di ore raccomandate è associato a una salute generale migliore e a migliori prestazioni per quanto riguarda l'attenzione, l'apprendimento, la memoria, la stabilità emotiva, la qualità della vita e la salute mentale e fisica.
Al contrario, dormire meno delle ore consigliate può causare una carenza di attenzione e di apprendimento.

QUANTE ORE DORMI A NOTTE?



Dalla nostra indagine è emerso anche che il 25% dei ragazzi fa un sonnellino pomeridiano, recuperando forse un po' di sonno perso durante la notte. Speriamo!
Il sonno è importante, cerchiamo di cambiare qualche nostra abitudine e andiamo a letti prima la sera, almeno quando il giorno dopo dobbiamo alzarci per andare a scuola. Sarebbe interessante valutare anche la proposta di alcune scuole europee e italiane dove le lezioni iniziano più tardi per venire incontro alle esigenze fisiologiche dei ragazzi.

SONNELLINO POMERIDIANO?



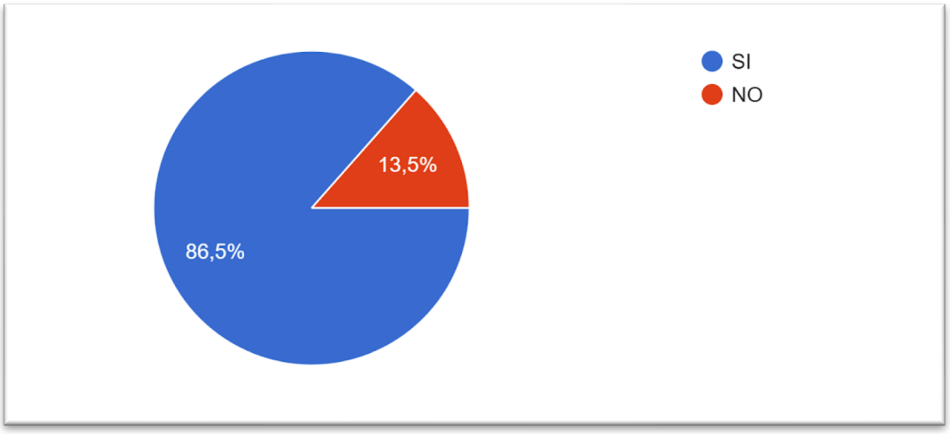
6. INDAGINE SULLO SPORT

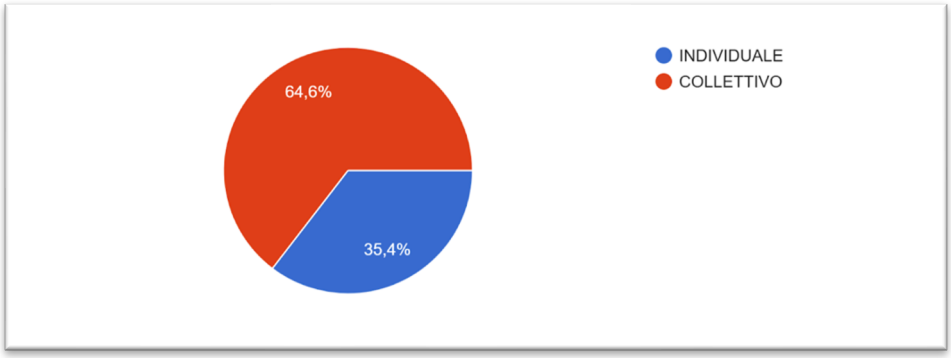
E infine lo sport. Quanto ci piace? E quanto fa bene!

Sicuramente lo sport è importante per la salute e il divertimento di tutti, perciò è fondamentale praticarlo.

Nella nostra scuola quasi il 90% degli alunni fa sport e la maggior parte preferisce uno sport di squadra come calcio, pallavolo, pallacanestro e che hanno scelto loro stessi, poco influenzati dai genitori.

FAI SPORT?





Quindi possiamo dedurre che una buona parte degli studenti ha scelto lo sport personalmente e questa è un'ottima cosa perché vuol dire che mentre lo praticano si divertono e non si sentono obbligati; inoltre, la maggior parte delle attività praticate sono in gruppo e anche questo è un dato positivo perché lo sport di gruppo stimola l'autodeterminazione, la solidarietà, lo sviluppo delle relazioni positive, la spontaneità e la corresponsabilità dei ragazzi che imparano a collaborare per uno scopo comune.

DA QUESTA INDAGINE È EMERSO DAVVERO TANTO RIGUARDO ALLE ABITUDINI DEGLI ADOLESCENTI DELLA NOSTRA SCUOLA. ALCUNE SONO SANE COME LO SPORT, ALTRE UN PO' MENO, MA CONOSCENDOLE POSSIAMO MIGLIORARLE.

A.D.	G.L.	P.J.
A.A	G.M.	P.D.
B.G.	G.L.	S.G.
B.G.	G.S	V.A.
C.A.	K.I.	
C.G.	L.M.	
D.I	L.R.	

CON PROF.SSA CINZIA GUIDALI