

Kuongeza mazoezi ya kimwili ya watoto kupitia mkakati wa mazoezi: utafiti uliodhibitiwa na mchanganyiko wa makundi katika shule za chekechea za Mkoa wa Stockholm

Taarifa kwa mtu kuhusu utafiti

Kuongeza mazoezi ya kimwili ya watoto kupitia mkakati wa mazoezi: utafiti uliodhibitiwa na mchanganyiko wa makundi katika shule za chekechea za Mkoa wa Stockholm

Je! Ni mradi wa aina gani na sababu gani mnataka sisi tushiriki?

(WHO) inapendekeza angalau dakika 60 za mazoezi ya kimwili ya uzito wa wastani au mazito kila siku. Madhumuni ya pendekezo ni kuweka msingi wa kuweza kutimiza haki ya watoto wote za kupata afya njema kimwili, kiakili na kiutambuzi. Uchunguzi umeonyesha pia kwamba mazoezi ya wasichana ni ya kiwango cha chini kuliko ya wavulana. Ni muhimu kuwezesha mazoezi ya kimwili kwa ajili ya wavulana na wasichana ili wafikie pendekezo hilo. Kituo cha Epidemiology na Tiba ya Jamii inashirikiana na Mamlaka ya manispaa ya Jiji la Stockholm. Nchini Sweden na vilevile kimataifa, tafiti zinaonyesha kwamba watoto wa umri wa shule ya chekechea tayari wana kiwango cha chini cha mazoezi kwa kulinganishwa na shule za chekechea za Shirika la Afya Ulimwenguni walipopima kiwango vya mazoezi ya watoto wapatao 3,000 wenye umri wa miaka 3-5. Kusudi la utafiti huo ni kuona kama mkakati wa mazoezi katika shule ya chekechea unaweza kuchangia kuongeza mazoezi ya watoto, na hivyo hutengeneza hali ya afya njema sasa na za wakati ujao. Utafiti utachochea mazoezi ya kimwili ya uzito wa wastani mpaka mazito kama vile michezo isiyopangwa, matembezi na michezo inayoongozwa na mwalimu nk. Shule ya chekechea ya mtoto/watoto wako ni moja wapo ya shule za chekechea zinazoshiriki.

Je! Utafiti utafanywaje?

Ukiwa mlezi unayeshiriki, mwanzoni utajibu dodoso lililothibitishwa kuhusu afya ya akili ya mtoto, na pia maswali kadhaa kuhusu usingizi wa mtoto. Vilevile, utajibu dodoso fupi inayohusu kazi ya walezi na muda wao wa kupumzika. Urefu wa mtoto, uzani, kipimo cha kiuno na nguvu za mikono zitapimwa, na vipimo hivi hufanywa ile siku ambayo mazoezi yanaanzishwa kwenye shule ya chekechea ya mtoto. Kiwango cha mazoezi hupimwa kwa siku saba mfululizo kwa kutumia kipima-mwendo kinachovaliwika kwenye kifundo cha mkono wa mtoto. Wakati wa wiki ya upimaji, kila siku utajibu dodoso fupi kuhusu mazoezi ya mtoto siku ile. Baada ya miezi 6, vipimo vyote vitarudiwa, na pia dodoso la kila siku wakati wa wiki hii ya upimaji. Dodoso zote ni za dijitali.

Kinachotakiwa kwako ukiwa mlezi ni kuhakikisha kwamba mtoto amevaa kipima-mwendo, ikiwezekana mchana na usiku. Sababu ni kwamba itatoa msingi wa uchambuzi wa uhusiano wowote kati ya usingizi na kiwango cha mazoezi. Kifaa cha kupima hahimili maji, hivyo lazima iondolewe wakati mtoto ananawa, anaoga au anaogelea.

Kuongeza mazoezi ya kimwili ya watoto kupitia mkakati wa mazoezi: utafiti uliodhibitiwa na mchanganyiko wa makundi katika shule za chekechea za Mkoa wa Stockholm

Matokeo na hatari zinazoweza kutokea kwa kushiriki utafiti

Hakuna hatari zilizorekodiwa kuhusiana na utumiaji wa kipima-mwendo. Inawezekana mtoto hatapenda kuivaa usiku. Ikiwa ndivyo ilivyo, familia yenu itaamua ikiwa mtoto ataitumia usiku. Kupima mwili na kupima nguvu za mikono hakuhusishi hatari yoyote.

Je! Habari zetu zinaenda wapi?

Mradi utakusanya na kurekodi habari zinazohitajika kuhusu wewe na mtoto/watoto wako. Habari inayokusanywa zaidi ya zile zilizoelezwa hapo juu ni kutokuwepo kwa mtoto (iliyochukuliwa kutoka rekodi ya Jiji la Stockholm) na kiwango cha elimu na mazoea ya maisha ya walezi. Takwimu zote za utafiti zitafanyiwa kutokujulikana aina ya psuedo na zitawasilishwa kwa kiwango cha jumla, inayomaanisha kwamba haiwezekani kujua kwamba habari zimetokana na shule hususa au mtoto hususa. Takwimu zote zinahifadhiwa salama kwenye seva ya Kituo cha Epidemiolojia na Tiba ya Jamii, Eneo la Huduma ya Afya ya mkoa wa Stockholm (SLSO).

Majibu yako na matokeo yako yatahughulikiwa hivi kwamba hakuna mtu asiyeidhinishwa aweze kuyapata. Takwimu zote za kibinafsi zitashughulikiwa kulingana na Kanuni ya Ulinzi wa Takwimu ya EU (GDPR). Kituo cha Epidemiolojia na Tiba ya Jamii inawajibika kutunza data za kibinafsi na SLSO ni mwakilishi wa ulinzi wa data. Kwa maswali yanayohusu utumizi wa data za kibinafsi, wasiliana na mwakilishi wa ulinzi wa data wa SLSO kupitia gdpr.sls@sl.se

Kila mwaka una haki ya kuomba taarifa kuhusu data yako ya kibinafsi iliyohifadhiwa kutoka Eneo la Huduma ya Afya ya mkoa wa Stockholm.

Una haki ya kuwasilisha malalamiko kwa Mamlaka ya ukaguzi wa Takwimu (Datainspektionen) ikiwa unaamini kwamba data yako ya kibinafsi imeshughulikiwa vibaya.

Habari za kielektroniki zitaharibiwa wakati mradi umemalizika rasmi.

Taarifa kuhusu matokeo ya utafiti

Baada ya kumaliza vipimo na kujumlisha matokeo, utapata ripoti iliyo na data ya kina kuhusu muundo wa mazoezi ya mtoto wakati wa wiki mbili za kipimo. Ripoti inaweza kuwa msaada muhimu katika kuunda na/au kudumisha kiwango cha kutosha cha mazoezi kwa mtoto/watoto wako. Kufikia kiwango kilichopendekezwa vya mazoezi ya kimwili kuna faida kubwa kiafya kwa mtoto sasa na kwa wakati ujao.

Idhini inayoarifiwa

Kabla ya kushiriki kwenye utafiti, utajaza fomu (idhini inayoarifiwa) ambapo wewe ukiwa mlezi na mtoto/watoto wako mnakubali kushiriki utafiti. Mkiwa walezi wawili, wote wawili wanahitaji kukubali kushiriki katika utafiti. Idhini imeambatanishwa na waraka huu.

Kushiriki ni hiari

Ushiriki wako na wa watoto wako ni hiari na unaweza kuchagua kuukatiza wakati wowote. Ikiwa unachagua kutokushiriki au unataka kukatiza kushiriki, huhitaji kutoa sababu. Ikiwa unataka kukatiza kushiriki, lazima uwasiliane na mtu anayehusika na utafiti huo.

Kuongeza mazoezi ya kimwili ya watoto kupitia mkakati wa mazoezi: utafiti uliodhibitiwa na mchanganyiko wa makundi katika shule za chekechea za Mkoa wa Stockholm

Bima na malipo ya fidia

Utafiti hauhusishi hatari zozote zinazojulikana na kwa hivyo madhara n.k hufunikwa na bima ya shule ya chekechea/ya nyumbani nk. Watoto wanaosoma shule za chekechea za uingiliaji na za udhibitaji watapokea zawadi ndogo kama asante kwa kushiriki.

Wanaowajibika kwa ajili ya utafiti

Kituo cha Epidemiolojia na Tiba ya Jamii ni mkuu wa utafiti na wao wanawajibika kwa ajili ya data. Mtafiti mkuu ni Daniel Berglind, ambaye pia ni mtu wa mawasiliano (ona taarifa hapa chini).

Daniel Berglind | PhD | Associate Professor
Department of Global Public Health | Karolinska Institutet
Centrum för Epidemiologi och Samhällsmedicin
104 31 Stockholm | Solnavägen 1E
+46 70-364 47 97
Barua pepe: daniel.berglind@ki.se
robert.berglind@sll.se

Kuongeza mazoezi ya kimwili ya watoto kupitia mkakati wa mazoezi: utafiti uliodhibitiwa na mchanganyiko wa makundi katika shule za chekechea za Mkoa wa Stockholm

Idhini ya kushiriki utafiti

Kwa walezi (mkiwa walezi wawili, wote wawili wanahitaji kutia sahihi):

Mimi/sisi tumepokea habari kuhusu utafiti huo na tumepata nafasi ya kuuliza maswali.

- Mimi/sisi hukubali kushiriki utafiti "Kuongeza mazoezi ya kimwili ya watoto kupitia mkakati wa mazoezi: utafiti uliodhibitiwa wenye mchanganyiko wa makundi katika shule za chekechea za Mkoa wa Stockholm"
- Mimi/sisi hukubali kwamba habari kuhusu mimi/sisi inatumiwa kwa njia iliyoelezewa katika taarifa kwa mtu kuhusu utafiti.

Jina la mtoto	Namba ya utambulisho ya mtoto	
---------------	-------------------------------	--

Shule ya chekechea ya mtoto	Eneo la jiji	
-----------------------------	--------------	--

Mahali na tarehe	Sahihi mlezi 1	Ufafanuzi wa sahihi
------------------	----------------	---------------------

Namba ya utambulisho ya mlezi 1	Anwani ya barua pepe mlezi 1	
---------------------------------	------------------------------	--

Mahali na tarehe	Sahihi mlezi 2	Ufafanuzi wa sahihi
------------------	----------------	---------------------

Namba ya utambulisho ya mlezi 2	Anwani ya barua pepe mlezi 2	
---------------------------------	------------------------------	--

Andika anwani ya barua pepe ambayo ripoti ya mazoezi ya mtoto/watoto wako itatumwa:

Anwani ya barua pepe _____

Kipima-mwendo (mita) inapaswa kukaa kwenye mkono ambao **sio** mkono kuu wa mtoto:

Kuongeza mazoezi ya kimwili ya watoto kupitia mkakati wa mazoezi: utafiti uliodhibitiwa na mchanganyiko wa makundi katika shule za chekechea za Mkoa wa Stockholm

Mtoto hutumia: Mkono wa kushoto Mkono wa kulia