

# Независимое исследование о здоровом образе жизни в нашей школе

Озерская средняя  
школа им.Д.Тарасова

Выполнил  
Соколовский Сергей

Руководитель Иванова  
Н.А.

## Цель работы:

Изучение представлений о здоровом образе жизни среди учащихся Озерской средней школы им.Д.Тарасова.

## Задачи:

- 1) определение места здоровья в системе ценностей учащихся;
- 2) провести сравнительный анализ представлений о здоровом образе жизни;
- 3) провести сравнительный анализ представлений о здоровом образе жизни у учащихся старшего и среднего звена нашей школы;
- 5) провести сравнительный анализ представлений о здоровом образе жизни у девушек и юношей.

# Понятие здоровья.

- В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что **здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.**
- В соответствующем томе 2-го издания БМЭ оно определяется как **состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения.**

## **По данным ВОЗ:**

**здоровье человека на 50-55 %  
определяется условиями и образом  
жизни,  
на 25 % - экологическими условиями,  
на 15-20 % оно обусловлено  
генетическими факторами  
и лишь на 10-15 % - деятельностью  
системы здравоохранения**

**Здоровье человека зависит от  
многих факторов:**

**наследственных, социально-  
экономических, экологических,  
деятельности системы  
здравоохранения. Но особое  
место среди них занимает образ  
жизни человека.**

## Описание методики и организации исследования.

Для изучения представлений о здоровом образе жизни в нашей школе была разработана анкета, состоящая из 2 частей, которая представляет собой упрощенный вариант методики ценностных ориентаций М. Рокича.

## Методика М.Рокича:

- Первая часть включает 6 вопросов, 3 из которых представляют собой неоконченные предложения, а в других трех пунктах необходимо выбрать один из предлагаемых ответов.
- Во второй части школьникам предлагался список из 15 ценностей, которые необходимо оценить согласно их значимости.

## Объект исследования, место и сроки проведения работы.

В эксперименте приняли участие 72 ученика Озерской средней школы им.Д. Тарасова - учащиеся 5, 8 и 11-го классов в возрасте от 10 до 17 лет.

Анкетирование проводилось 19 октября 2009 года, с 10 до 13 часов.

При обработке определялись средние показатели ответов отдельно для каждой группы испытуемых.

## Результаты исследования.

95% учащихся 5-го класса, 83% учащихся 8-го класса и 75% учащихся 11-го класса отдают первое место в ряду ценностей здоровью.

# Представления о здоровом образе жизни у лиц юношеского и подросткового возраста.

- занятия спортом,
- общение с природой,
- доверительные отношения в семье,
- ощущение счастья,
- правильное питание,
- отсутствие привычки к курению,
- закаливание,
- гигиена,
- доброжелательное отношение к окружающим,
- режим дня,
- материальное благополучие,
- здоровье окружающих.

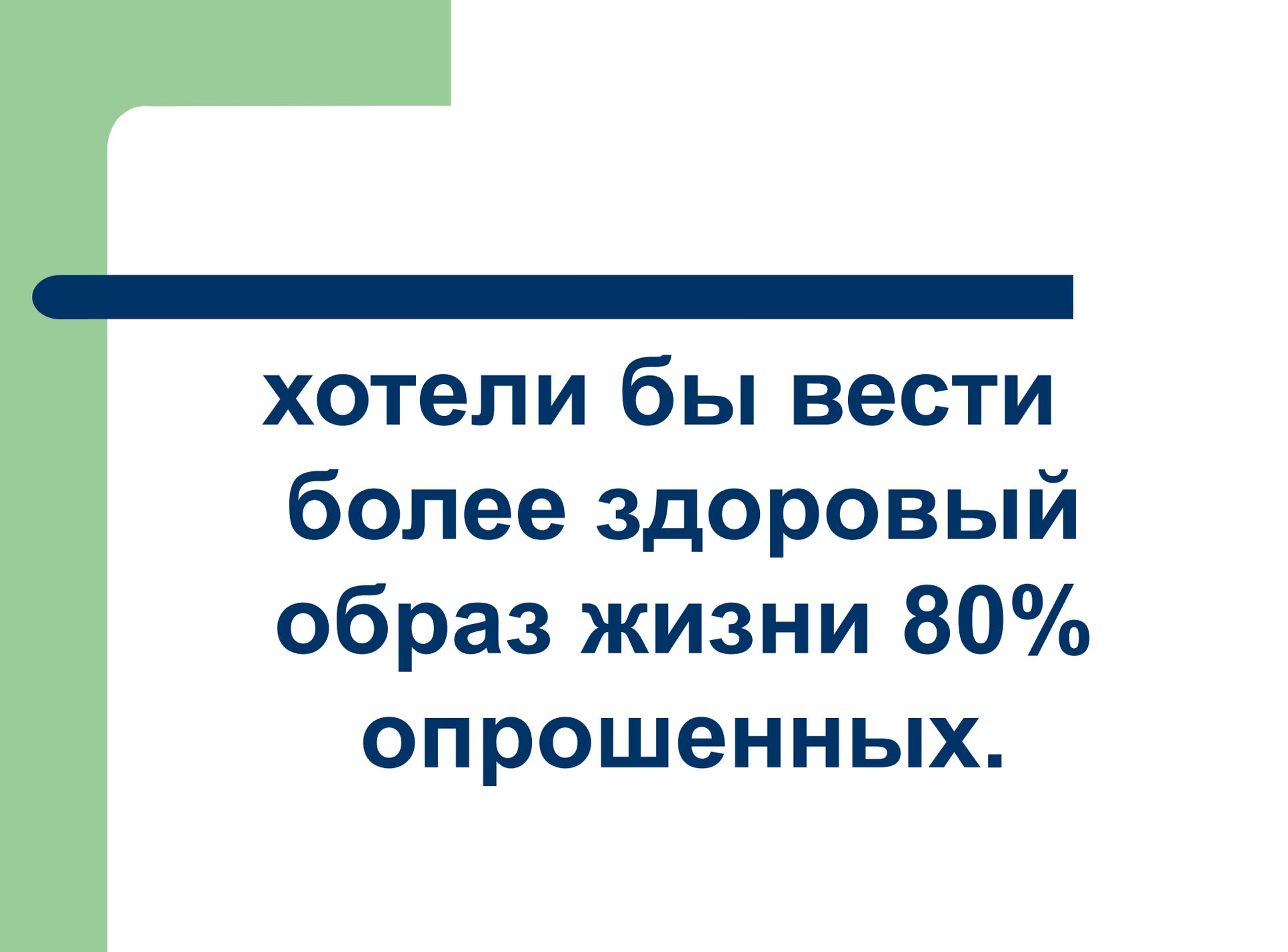
## 100% юношей считают:

- ЗОЖ - залог долгожительства (11%),
- предотвращение болезней (38,9%),
- ЗОЖ способствует развитию силы (11%),
- необходим для достижения разных целей в жизни (27,8%),
- для процветания государства (5,6%).

## 80% девушек считают:

- ЗОЖ – залог долгожительства( 10%),
- хорошего настроения (10%),
- полноценной жизни (10%),
- предотвращение болезней (40%),
- здоровье будущих детей (5%),
- способствует созданию семьи (5%).

20% девушек затрудняются однозначно говорить о необходимости ЗОЖ.



**хотели бы вести  
более здоровый  
образ жизни 80%  
опрошенных.**

# Выводы:

**У всех групп испытуемых здоровье занимает 1 место в системе ценностных ориентаций.**

**Можно говорить об отсутствии знания значимости здорового образа жизни на здоровье человека.**

**можно заключить, что учащиеся 5-го класса придают в целом большее значение здоровью, чем старшеклассники.**

**Спасибо за внимание**

