



**Исследование
здорового образа
жизни школьников**

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни - это активное состояние. Здоровый образ жизни требует от человека волевых усилий и осмысления поступков, прогнозирования последствий, как для себя лично, так и для других людей, в том числе возможного потомства. Здоровый образ жизни зависит от того: соблюдает ли человек факторы сохранения здоровья, исключает ли человек из своей жизни факторы риска и обладает ли человек:

- 1. Нравственным здоровьем – характеризующим духовность человека - систему ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.
- 2. Физическим здоровьем – уровень развития функциональных возможностей органов и систем организма.
- 3. Психическим здоровьем – состояние психики человека, его сознание, мышление, эмоции и воля.

Все это влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. На основе этого мы можем сделать вывод: мало исследований, которые изучают механизм формирования здорового образа жизни и ценностных ориентаций современной молодежи.

Ценностные ориентации молодежи определяют стиль жизни человека:

- 1. Здоровый образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом.
- 2. Нездоровый - образ жизни, ведущий к разрушению здоровья.

Поэтому мы решили изучить, как относятся к своему здоровью ученики нашей школы.

Эмоциональная шкала

классы	уровни		
	высокий	средний	низкий
5а	10 чел (33%)	15 чел (50%)	5 чел (17%)
5б	9 чел (30%)	16 чел (53%)	5 чел (17%)
5в	11 чел (37%)	11 чел (37%)	8 чел (26%)
6а	4 чел (18%)	13 чел (59%)	5 чел (23%)
6б	3 чел (14%)	13 чел (59%)	6 чел (27%)
6в	2 чел (9%)	13 чел (62%)	6 чел (29%)
6г	4 чел (21%)	11 чел (58%)	4 чел (21%)
7а	2 чел (15%)	6 чел (46%)	5 чел (39%)
7б	3 чел (18%)	11 чел (64%)	3 чел (18%)
7в	5 чел (33%)	5 чел (33%)	5 чел (33%)
7г	1 чел (6%)	12 чел (81%)	2 чел (13%)
8а	2 чел (11%)	9 чел (50%)	7 чел (39%)
8б	4 чел (17%)	12 чел (53%)	7 чел (30%)
8в	6 чел (43%)	8 чел (57%)	0 чел (0%)
9а	2 чел (11%)	11 чел (58%)	6 чел (31%)
9б	6 чел (25%)	12 чел (50%)	6 чел (25%)
9в	2 чел (10%)	15 чел (75%)	5 чел (25%)
10а	6 чел (31%)	7 чел (38%)	6 чел (31%)
11а	13 чел (42%)	12 чел (39%)	6 чел (19%)

Познавательная шкала

классы	уровни		
	высокий	средний	низкий
5а	10 чел (33%)	15 чел (50%)	5 чел (17%)
5б	9 чел (30%)	14 чел (47%)	7 чел (23%)
5в	5 чел (17%)	10 чел (33%)	15 чел (50%)
6а	4 чел (18%)	5 чел (23%)	13 чел (59%)
6б	5 чел (23%)	11 чел (50%)	6 чел (27%)
6в	5 чел (24%)	6 чел (29%)	10 чел (47%)
6г	5 чел (26%)	8 чел (42%)	6 чел (32%)
7а	1 чел (8%)	1 чел (8%)	11 чел (84%)
7б	3 чел (18%)	1 чел (6%)	13 чел (76%)
7в	3 чел (20%)	4 чел (27%)	8 чел (53%)
7г	0 чел (0%)	3 чел (20%)	12 чел (80%)
8а	11 чел (62%)	5 чел (27%)	2 чел (11%)
8б	2 чел (9%)	14 чел (61%)	7 чел (30%)
8в	0 чел (0%)	3 чел (21%)	11 чел (79%)
9а	2 чел (11%)	10 чел (53%)	7 чел (36%)
9б	3 чел (13%)	11 чел (45%)	10 чел (42%)
9в	1 чел (5%)	6 чел (30%)	13 чел (65%)
10а	3 чел (16%)	1 чел (5%)	15 чел (79%)
11а	7 чел (22%)	12 чел (39%)	12 чел (39%)

Практическая шкала

классы	уровни		
	высокий	средний	низкий
5а	9 чел (30%)	11 чел (37%)	10 чел (33%)
5б	6 чел (20%)	12 чел (40%)	12 чел (40%)
5в	3 чел (10%)	17 чел (57%)	10 чел (33%)
6а	8 чел (36%)	8 чел (36%)	6 чел (28%)
6б	2 чел (9%)	9 чел (41%)	11 чел (50%)
6в	10 чел (48%)	5 чел (24%)	6 чел (28%)
6г	10 чел (52%)	7 чел (37%)	2 чел (11%)
7а	2 чел (15%)	6 чел (46%)	5 чел (39%)
7б	6 чел (35%)	6 чел (35%)	5 чел (30%)
7в	6 чел (40%)	3 чел (20%)	6 чел (40%)
7г	3 чел (20%)	6 чел (40%)	6 чел (40%)
8а	5 чел (28%)	12 чел (68%)	1 чел (5%)
8б	10 чел (43%)	9 чел (39%)	4 чел (18%)
8в	0 чел (0%)	4 чел (29%)	10 чел (71%)
9а	7 чел (37%)	9 чел (47%)	3 чел (16%)
9б	8 чел (33%)	10 чел (42%)	6 чел (25%)
9в	5 чел (25%)	7 чел (35%)	8 чел (40%)
10а	5 чел (26%)	5 чел (26%)	9 чел (48%)
11а	16 чел (52%)	8 чел (26%)	7 чел (22%)

Шкала поступков

Шкала поступков

классы	уровни		
	высокий	средний	низкий
5а	8 чел (27%)	12 чел (40%)	10 чел (33%)
5б	7 чел (23%)	15 чел (50%)	8 чел (27%)
5в	4 чел (13%)	9 чел (30%)	17 чел (57%)
6а	8 чел (37%)	10 чел (45%)	4 чел (18%)
6б	6 чел (27%)	6 чел (27%)	10 чел (46%)
6в	9 чел (43%)	9 чел (43%)	3 чел (14%)
6г	1 чел (6%)	13 чел (68%)	5 чел (26%)
7а	3 чел (23%)	7 чел (54%)	3 чел (23%)
7б	3 чел (18%)	2 чел (12%)	12 чел (70%)
7в	7 чел (47%)	5 чел (33%)	3 чел (20%)
7г	4 чел (27%)	5 чел (33%)	6 чел (40%)
8а	7 чел (39%)	10 чел (60%)	1 чел (5%)
8б	8 чел (35%)	5 чел (21%)	10 чел (44%)
8в	3 чел (21%)	7 чел (50%)	4 чел (29%)
9а	6 чел (32%)	1 чел (5%)	12 чел (63%)
9б	8 чел (33%)	13 чел (54%)	3 чел (13%)
9в	7 чел (35%)	4 чел (20%)	9 чел (45%)
10а	2 чел (11%)	8 чел (42%)	9 чел (47%)
11а	15 чел (48%)	5 чел (17%)	11 чел (35%)

Общий показатель

Общий показатель

классы	уровни		
	высокий	средний	низкий
5а	6 чел (20%)	17 чел (57%)	7 чел (23%)
5б	6 чел (20%)	16 чел (53%)	8 чел (26%)
5в	5 чел (17%)	19 чел (63%)	6 чел (20%)
6а	6 чел (27%)	11 чел (51%)	5 чел (22%)
6б	0 чел (0%)	17 чел (77%)	5 чел (23%)
6в	4 чел (19%)	11 чел (52%)	6 чел (29%)
6г	6 чел (31%)	10 чел (53%)	3 чел (16%)
7а	1 чел (8%)	7 чел (54%)	5 чел (38%)
7б	1 чел (5%)	10 чел (59%)	6 чел (35%)
7в	3 чел (20%)	7 чел (47%)	5 чел (33%)
7г	0 чел (0%)	11 чел (73%)	4 чел (27%)
8а	1 чел (6%)	13 чел (72%)	4 чел (22%)
8б	2 чел (9%)	15 чел (65%)	6 чел (26%)
8в	0 чел (0%)	6 чел (43%)	8 чел (57%)
9а	3 чел (16%)	9 чел (47%)	7 чел (37%)
9б	6 чел (25%)	13 чел (54%)	5 чел (21%)
9в	2 чел (10%)	10 чел (50%)	8 чел (40%)
10а	4 чел (21%)	8 чел (42%)	7 чел (37%)
11а	8 чел (26%)	18 чел (58%)	5 чел (16%)

Заключение

Исследования показывают, что большая часть испытуемых понимают и осознают важность ЗОЖ. И лишь не большой процент испытуемых имеют ограниченные стереотипные представления о ЗОЖ. У них не сформированы глубинные установки, побуждающие к осознанию важности ЗОЖ для эффективности жизнедеятельности. Также это говорит, что рядом мало людей, являющихся примером для подражания, ведущих ЗОЖ, т.е. эта проблема существует и не решена среди взрослых людей. У них имеется определенный уровень знаний о сохранении здоровья, но на практике они эти знания не используют.

Такая картина настраивает на продолжение целенаправленной работы по воспитанию реальных представлений о ЗОЖ в нашей школе.

Рекомендации

- вовлечение в спортивные секции;
- беседа с родителями;
- встречи с медработниками, спортсменами;
- активные формы общения с детьми;
- дополнительные часы физкультуры.
- При планировании воспитательной работы, можно учитывать данные теста, и рекомендовать классным руководителям ежегодное проведение тестов в классах, что дает возможность отслеживать изменение во взглядах учеников проблемы ЗОЖ.



Спасибо за внимание!