

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

# Познавательная шкала

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

# Практическая шкала

классы	уровни		
	высокий	средний	низкий
<b>5а</b>	9 чел (30%)	11 чел (37%)	10 чел (33%)
<b>5б</b>	6 чел (20%)	12 чел (40%)	12 чел (40%)
<b>5в</b>	3 чел (10%)	17 чел (57%)	10 чел (33%)
<b>6а</b>	8 чел (36%)	8 чел (36%)	6 чел (28%)
<b>6б</b>	2 чел (9%)	9 чел (41%)	11 чел (50%)
<b>6в</b>	10 чел (48%)	5 чел (24%)	6 чел (28%)
<b>6г</b>	10 чел (52%)	7 чел (37%)	2 чел (11%)
<b>7а</b>	2 чел (15%)	6 чел (46%)	5 чел (39%)
<b>7б</b>	6 чел (35%)	6 чел (35%)	5 чел (30%)
<b>7в</b>	6 чел (40%)	3 чел (20%)	6 чел (40%)
<b>7г</b>	3 чел (20%)	6 чел (40%)	6 чел (40%)
<b>8а</b>	5 чел (28%)	12 чел (68%)	1 чел (5%)
<b>8б</b>	10 чел (43%)	9 чел (39%)	4 чел (18%)
<b>8в</b>	0 чел (0%)	4 чел (29%)	10 чел (71%)
<b>9а</b>	7 чел (37%)	9 чел (47%)	3 чел (16%)
<b>9б</b>	8 чел (33%)	10 чел (42%)	6 чел (25%)
<b>9в</b>	5 чел (25%)	7 чел (35%)	8 чел (40%)
<b>10а</b>	5 чел (26%)	5 чел (26%)	9 чел (48%)
<b>11а</b>	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
<b>5а</b>	6 чел (20%)	17 чел (57%)	7 чел (23%)
<b>5б</b>	6 чел (20%)	16 чел (53%)	8 чел (26%)
<b>5в</b>	5 чел (17%)	19 чел (63%)	6 чел (20%)
<b>6а</b>	6 чел (27%)	11 чел (51%)	5 чел (22%)
<b>6б</b>	0 чел (0%)	17 чел (77%)	5 чел (23%)
<b>6в</b>	4 чел (19%)	11 чел (52%)	6 чел (29%)
<b>6г</b>	6 чел (31%)	10 чел (53%)	3 чел (16%)
<b>7а</b>	1 чел (8%)	7 чел (54%)	5 чел (38%)
<b>7б</b>	1 чел (5%)	10 чел (59%)	6 чел (35%)
<b>7в</b>	3 чел (20%)	7 чел (47%)	5 чел (33%)
<b>7г</b>	0 чел (0%)	11 чел (73%)	4 чел (27%)
<b>8а</b>	1 чел (6%)	13 чел (72%)	4 чел (22%)
<b>8б</b>	2 чел (9%)	15 чел (65%)	6 чел (26%)
<b>8в</b>	0 чел (0%)	6 чел (43%)	8 чел (57%)
<b>9а</b>	3 чел (16%)	9 чел (47%)	7 чел (37%)
<b>9б</b>	6 чел (25%)	13 чел (54%)	5 чел (21%)
<b>9в</b>	2 чел (10%)	10 чел (50%)	8 чел (40%)
<b>10а</b>	4 чел (21%)	8 чел (42%)	7 чел (37%)
<b>11а</b>	8 чел (26%)	18 чел (58%)	5 чел (16%)

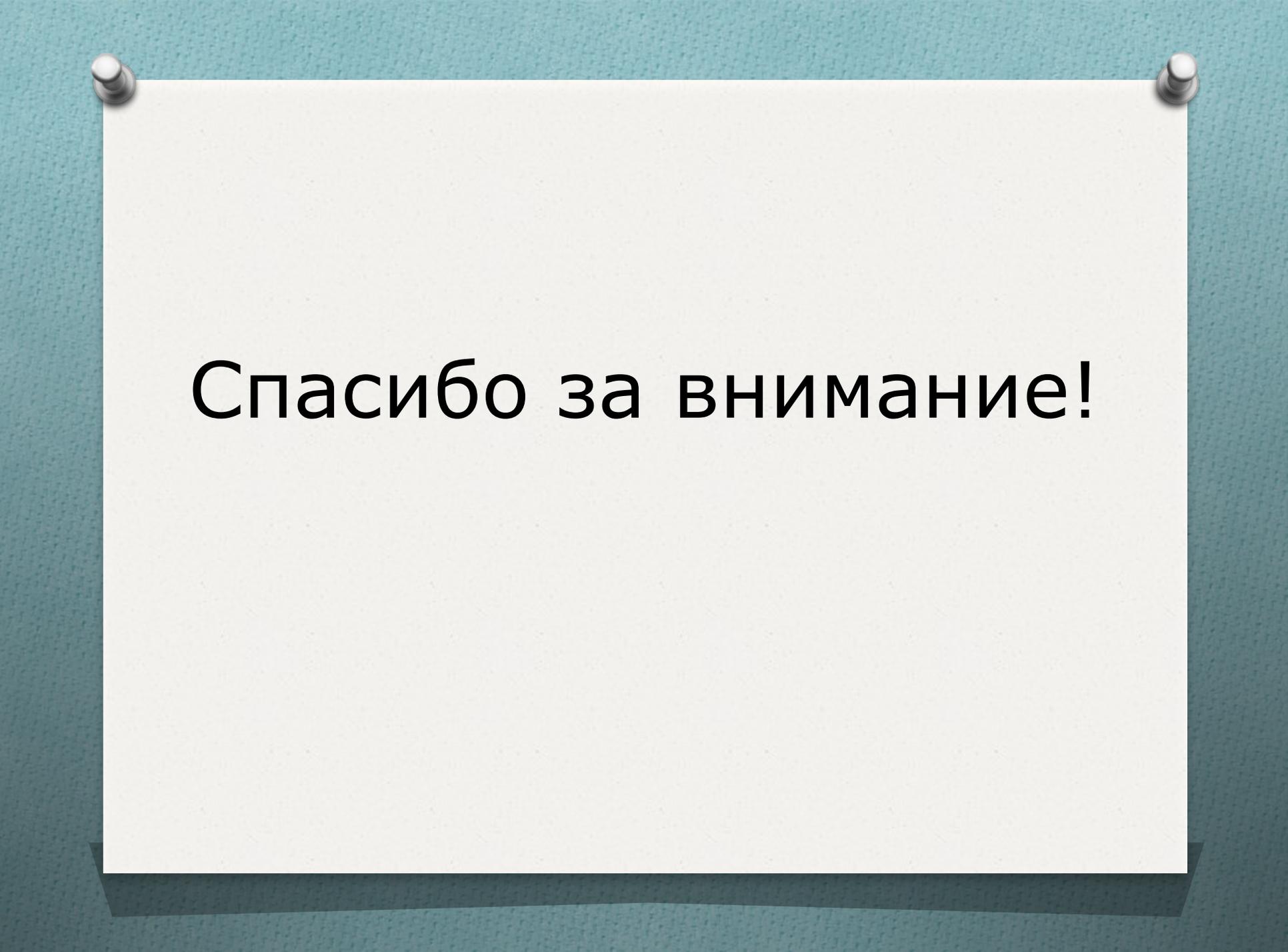
# Заключение

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

- 0 вовлечение в спортивные секции;
- 0 беседа с родителями;
- 0 встречи с медработниками, спортсменами;
- 0 активные формы общения с детьми;
- 0 дополнительные часы физкультуры.
- 0 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!**