



# **Здоровый образ жизни школьника**

Подготовили: Буцаленко Алена Константиновна,  
Лобанова Валерия Максимовна,  
МБОУ СОШ №14 г. Азова, 8 класс

**«...добыть и сохранить здоровье может только сам человек...».**

**Н.М. Амосов**

**Цель исследования:** изучение данных о полезных и вредных привычках, которым придерживаются школьники.

**Задачи:**

- Провести анализ отношения подростков к ЗОЖ;
- Выявить факторы помогающие вести ЗОЖ;
- Выявить факторы, которые вредят здоровью школьников.

**Гипотеза:** Подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но практически никто из них полностью не соблюдает правила здорового образа жизни.

**Объектами наблюдения** стали учащиеся 8 – 11 классов.

**Предметом** нашего **исследования** являются вредные и полезные привычки школьников.

**Единица наблюдения** – каждый отдельно взятый респондент.

**Форма обследования:** заочная.

Основными **методами исследования** можно считать опрос, сравнение, анализ и синтез при обобщении и формулировании выводов исследования.

# Что такое ЗОЖ?

**Здоровый образ жизни** — индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

**Полезные привычки** — не наносят нам вреда а наоборот, улучшают наше здоровье или положение в обществе: регулярная утренняя зарядка; соблюдение правил гигиены (чистка зубов, мытье рук перед едой, регулярное принятие душа и т.д.); правильное питание; ежедневные прогулки и т.д

**Вредные привычки** — вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности: курение; употребление алкоголя; употребление наркотических средств; злоупотребление сладким, жирным; компьютерная зависимость.

# Исследовательская часть

№ п/п	Вопросы для сравнения	8 – 9 классы	10 – 11 классы
1.	Делают зарядку утром	51 %	48 %
2.	Чистят зубы утром и вечером	100 %	100 %
3.	Завтракают перед уходом в школу	95 %	73 %
4.	Не употребляют вредные снеки	30 %	43 %
5.	Знают, что это «вредная» пища	100 %	100 %
6.	Предпочитают натуральные напитки (сок и компот)	37 %	43 %
7.	Каждый день употребляют в пищу овощи и фрукты	75 %	83 %
9.	Занимаются в спортивных кружках и секциях	72 %	85 %
10.	Соблюдают режим дня	50 %	53 %
11.	Проводят свободное время на свежем воздухе	72 %	80 %

# Возрастной состав респондентов

класс	8	9	10	11	Итого
14 лет	32	7	0	0	39
15 лет	5	29	0	0	34
16 лет	0	0	13	0	13
17 лет	0	0	0	7	7
18 лет	0	0	0	3	3

# Оценка своего здоровья

Класс	8	9	10	11	Итого
Хорошее	34	20	13	5	
Удовлетворительное	3	16	0	5	
Плохое	0	0	0	0	

# Личная значимость здоровья

Что для тебя важнее?	Кол-во учащихся	Итого
Быть здоровым	36	38%
Иметь много денег	15	16%
Быть красивым	0	0
Быть счастливым	0	0
Жить в хорошей семье	2	2%
Иметь хорошую работу	30	31%
Иметь хороших друзей	9	9%
Хорошо учиться	4	4%

Отношение к информации, связанной со здоровьем	Кол-во учащихся	Итого
Интересно	20	21%
Не всегда интересно	18	19%
Не очень интересно	15	16%
Не интересно	43	44%

# Источники информации о ЗОЖ

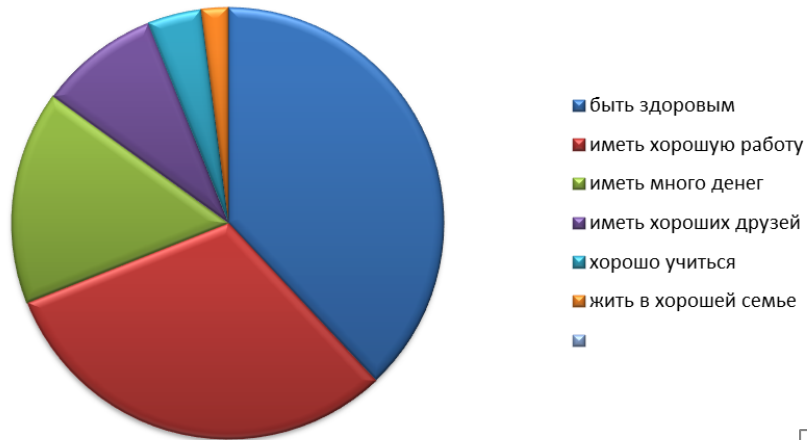
Источник	Кол-во учащихся	Итого
Школа	96	100%
Родители	52	54%
СМИ	35	36%
Книги/журналы	10	10%

## Мероприятия по формированию здорового образа жизни в школе

мероприятие	посещаю	не посещаю
Уроки здоровья	96 – 100%	0
Дни здоровья	75 – 78 %	19 – 22%
Викторины/конкурсы	50 – 52%	46 – 48%
Спортивные секции	46 – 48%	50 – 52%
Спортивные соревнования	70 – 73%	26 – 27%

# Результаты опроса

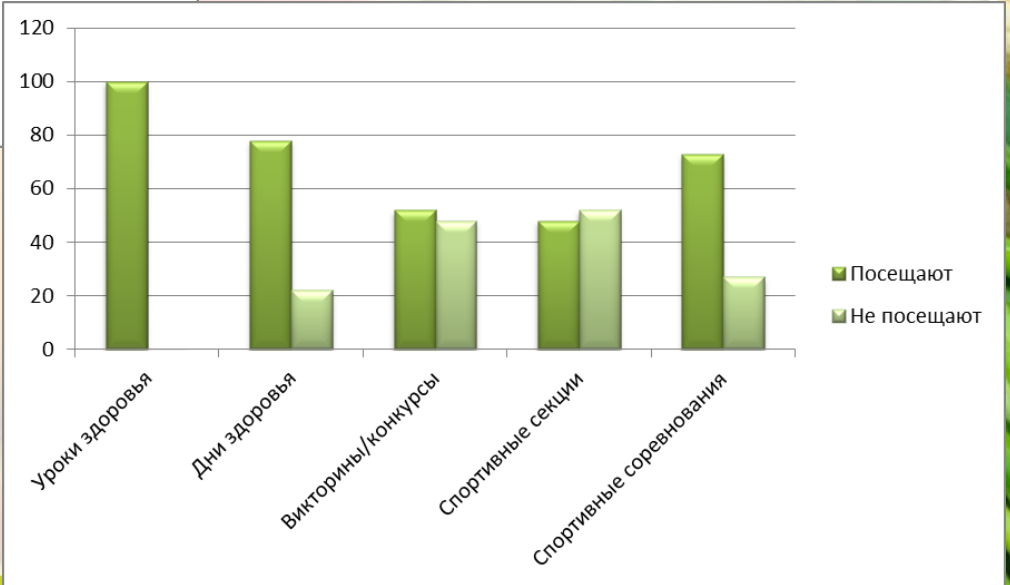
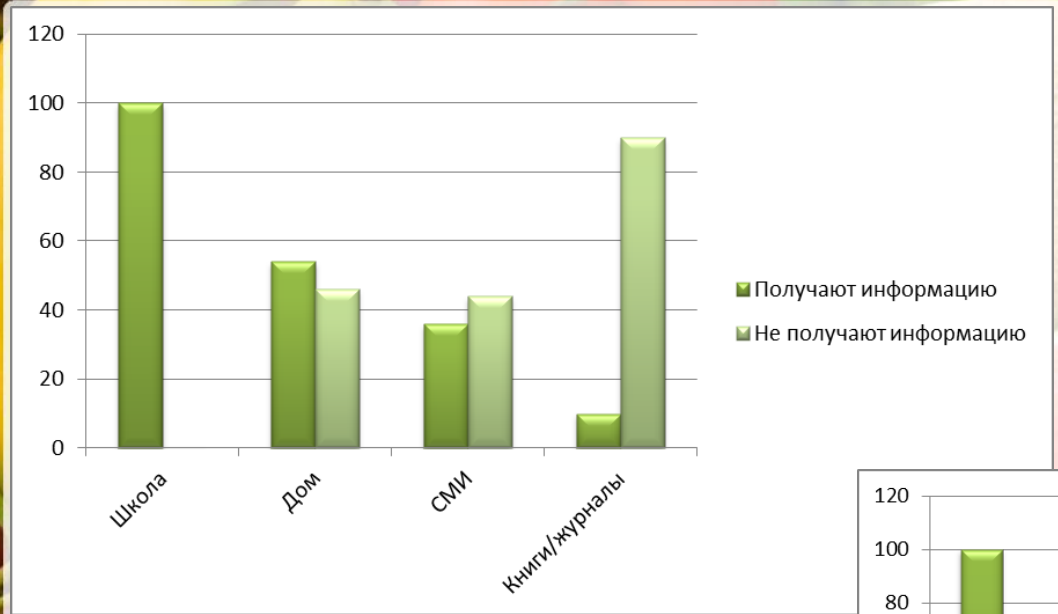
## Процентное соотношение



## Отношение к информации, связанной со здоровьем







# Выводы

- Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, позволяющий человеку долгие годы трудиться в полную меру своих способностей, избавляющий его от болезней и недугов, дарящий бодрость, силу и энергию, без которых нет полноценной радости бытия;
- Современные школьники, исходя из результатов, все реже обращаются за информацией в печатные издательства, чаще информацию они получают через ресурсы интернета или от родителей и учителей;
- Современные подростки вполне осведомлены о понятии ЗОЖ, о вреде и пользе привычек, но, к сожалению, не всегда используют имеющуюся информацию;
- Активная пропаганда здорового образа жизни и грамотные законопроекты способствуют укреплению здоровья общества;
- «Здоровый образ жизни – это правильное питание, занятия спортом, соблюдение режима дня» - такой вывод сделали 54% опрошенных, а остальные считают, что здоровый образ жизни – это только полноценное питание и отсутствие вредных привычек.