

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Центр образования» пос. Варламово
муниципального района Сызранский Самарской области

Окружная научная конференция учащихся

Секция: Здоровый человек - здоровое общество

**Тема: «Здоровый образ жизни и здоровье
школьников»**



Автор: Мазина Алёна

Ученица 11 класса

Научный руководитель:

Сафонова Ольга Викторовна

Учитель биологии, II

квалификационная категория.

Содержание:

Введение (Актуальность, цель, задачи, объект исследования, предмет исследования, гипотеза, методы)	3-4
1. Понятие Здорового образа жизни.....	5-7
2. Здоровый образ жизни в странах Древнего Мира.....	8
3. Значение Олимпийских игр в формировании здорового образа жизни.....	9
4.Здоровый образ жизни:	
А) В современном мире.....	10-11
Б) В нашей стране.....	12-13
5. Исследовательская часть:	
Здоровый образ жизни в нашей школе.....	14
А) составление анкеты.....	14
Б) Результаты анкетирование в 5-11 классах.....	15
В) Результаты медицинского осмотра.....	15
Г) Анализ анкетирования и результатов медицинского осмотра.....	15-16
Сопоставление данных.....	17-19
6. Дополнительное исследование.....	20-24
7. Выводы. Заключение. Перспективы.....	25
8. Используемая литература.....	26
9. Приложение.....	1-8

Введение:

24 декабря 2010 года президент РФ Медведев Д.А. в своем выступлении «Итоги года с президентом России» сказал: «...26 млн детей и подростков, проживающих в нашей стране, должны полноценно развиваться, расти здоровыми и счастливыми...». Действительно, дети - это будущее нашей страны, а здоровье общества определяется здоровьем его членов. Общество не может быть здоровым, если его составляют больные люди. Здоровье – это главная ценность человека, оно определяется рядом факторов, из которых главными являются: наследственность и образ жизни. Но если на первый фактор-наследственность, человек повлиять практически не может, то изменить свой образ жизни, чтобы достичь желаемых результатов способен каждый. Как сказал Н.М. Амосов «...добыть и сохранить здоровье может только сам человек...»

Актуальность

Наша повседневная жизнь отягощена различными привычками, многие из которых являются вредными и способствуют разрушению здоровья – главной человеческой ценности. Сохранению и укреплению здоровья способствует здоровый образ жизни, что понимали еще наши далекие предки. Этой работой я хочу показать, как влияет здоровый образ жизни на здоровье школьников, потому что именно в школьном возрасте закладывается фундамент правильного отношения к жизни и своему здоровью.

Цель

Выявить влияние образа жизни на здоровье школьника.

Задачи:

1. Выяснить понятие здорового образа жизни.
2. Изучить здоровый образ жизни в древнем мире и современном обществе.
3. Провести анкетирование в 5-11 классах
4. Проанализировать результаты анкетирования и медицинского осмотра учащихся 5-11 классов за 2013 год

Объект исследования:

Учащиеся ГБОУ СОШ «ЦО» пос. Варламово

Предмет исследования

Влияние здорового образа жизни на здоровье школьников.

Гипотеза:

Я предполагаю выявить влияние образа жизни на здоровье учащихся Варламовской СОШ, для чего планирую провести анкетирование в 5-11 классах и изучить результаты медицинского осмотра учащихся за 2013 год.

Методы:

1. Теоретические (изучение и анализ литературы, прогнозирование, проектирование и моделирование)
2. Эмпирические (анкетирование, тестирование)
3. Математические (методы проверки результатов)

1. Понятие здорового образа жизни.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».*

В соответствии с этой концепцией забота о сохранении здоровья должна осуществляться на трёх уровнях: физическом, духовном и социальном.

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Физическое здоровье в светском понимании зависит от следующих основных факторов: здоровое питание, здоровый сон, разумное сочетание труда и отдыха, оптимальная физическая активность, отсутствие длительных разрушительных стрессов, благоприятная экология и т. п.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и насколько успешно справляется со своими ежедневными обязанностями. Душевно здоровый человек оптимистичен, верит в будущее и делает всё для того, чтобы это будущее было светлым.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социальное здоровье – это коммуникативные умения человека, его умение общаться. Душевное и социальное здоровье еще называют одним общим термином – психосоциальное здоровье (А. М. Карпов).

Все уровни здоровья тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга.

От чего зависит здоровье человека?

Личный вклад – уже 50% здоровья. Это образ жизни человека. Генетическими факторами здоровье человека определяется на 20%, от медицины наше здоровье зависит всего на 10%, а остальные 20% определяются другими факторами (экологией, степенью благосостояния и т. д.)

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, позволяющий человеку долгие

годы трудится в полную меру своих способностей, избавляющий его от болезней и недугов, дарящий бодрость, силу и энергию, без которых нет полноценной радости бытия.

В школьные годы, начинает формироваться образ жизни, который потом в дальнейшем изменить будет крайне трудно. Здоровый образ жизни школьника – это основа не только крепкого здоровья, но и его умственной активности, и хорошего самочувствия. Правильное питание, соблюдение режима дня, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены. Все это – критерии здорового образа жизни, соблюдая которые, вы сохраните свое здоровье на долгие годы.

1) *Режим дня* - это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья.

2) *Рациональное питание* – важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Освоение школьных программ требует от учащихся высокой умственной активности. Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях

3) *Физическая активность* - это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающееся расходом энергии. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части.

4) *Отказ от вредных привычек.*

Вредные привычки могут даже у изначально здорового человека спровоцировать проблемы с сердцем и сосудами и развитие заболеваний, понижающих качество жизни и даже приводящих к летальному исходу. При долгом и регулярном потреблении никотиновых изделий, увеличивается

частота сокращений сердечной мышцы, а также поднимается кровяное давление. При курении увеличивается нагрузка на сердце, и его потребность в кислороде. Спиртные напитки провоцируют развитие сердечнососудистых заболеваний у здоровых людей, и ухудшение течения любых болезней, если они уже имеются. Как говорит статистика, смерть от сердечнососудистых заболеваний у людей до пятидесяти лет жизни, почти в 40% случаев наступает именно вследствие потребления алкоголя. Данная вредная привычка может навсегда повредить сосудам и сердцу, и даже в том случае, если человек впоследствии от нее избавиться, исправить содеянное уже будет нельзя.

5) *Личная гигиена* — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

К личной гигиене относятся требования по уходу за: кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

Следование нормам и принципам ЗОЖ - долг каждого разумного человека.

И.П. Павлов на склоне жизни писал, что мы сами сокращаем свою жизнь невоздержанностью, беспорядочностью, безобразным обращением с собственным организмом.

Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.

2.Здоровый образ жизни в странах Древнего Мира.

Здоровье ценилось с древних времён. Человеку надо было выживать: добывать себе пищу, обеспечивать себя жильём и одеждой, отбиваться от врагов.

Большое значение закаливанию и физической культуре уделялось в Древней Греции, а спартанское воспитание стало символом аскетического воспитания, отличной физической и духовной подготовки.

В Древнем Риме воины славились силой, выносливостью, отвагой, что достигалось тренировками. Однако, завоевав полмира, древние римляне забыли о воздержании, перестали разбавлять виной водой, и стали устраивать многодневные пирушки, переходящие в оргии. Началось нравственное разложение с последующим разрушением империи.

У всех народов с древних времён формировались специальные системы физического самоусовершенствования: закаливание, борьба, физические упражнения и т. п. У всех народов имелись ограничения в пище, питье, складывалось отрицательное отношение к одурманивающим веществам. Представления о здоровом образе жизни встречаются в античной философии. Так, например, Гиппократ в трактате “О здоровом образе жизни” рассматривает данный феномен как некую гармонию, к которой следует стремиться путем соблюдения целого ряда профилактических мероприятий. Он акцентирует внимание в основном на физическом здоровье человека. Демокрит в большей мере описывает духовное здоровье, представляющее собой “благое состояние духа”, при котором душа пребывает в спокойствии и равновесии, не волнуемая никакими страстями, страхами и другими переживаниями. Сократ писал: «Было бы безобразием по собственному незнанию состариться так, что даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы». В Афинах у молодых людей старались развивать и тело, и ум.

3.Значение Олимпийских игр в формировании здорового образа жизни.

Древние греки больше всего ценили в человеке гармонию, совершенство и ума, и души, и тела. Именно в Греции зародились Олимпийские игры, названные так в честь горы Олимп, где, по древнегреческим преданиям, жили боги.

По преданию первый Олимпийские игры провели в 776 году до н.э. Это был праздник спорта во славу бога Зевса, который длился пять дней и проводился раз в четыре года. В Олимпию прибывали атлеты из всех греческих земель. Для того чтобы они могли благополучно добраться туда, все греки прекращали войны. Победителей увенчали гроздьями олив и до конца жизни их провозглашали героями. Эти игра проводились до и в эпоху христианства, вплоть до 395 года н.э., когда новые властители Греции запретили их как языческие ритуалы. Возобновились олимпийские традиции в 1896 году, благодаря французцу Пьеру де Кубертену, когда в Афинах состоялись первые современные Олимпийские игры. С тех пор весь мир регулярно встречается на соревнованиях, где современные герои соревнуются за высшую спортивную честь - стать победителем Олимпиады.

В 2014 году в Сочи проходят зимние олимпийские игры, которые, как я думаю, станут дополнительным стимулом для населения нашей страны к тому чтобы перейти к здоровому образу жизни и формировать культуру тела, что положительно повлияет на здоровье и долголетие. На встрече Олимпийского огня, который побывал и в нашем районе, были ученики ГБОУ СОШ «ЦО» пос. Варламово. (рис.1)

4. Здоровый образ жизни:

А) В современном мире.

В настоящее время весь мир обеспокоен состоянием здоровья общества. Законодательные органы разных государств принимают многочисленные законы которые направлены на защиту и сохранение здоровья человечества. Активно пропагандируется здоровый образ жизни и рассматриваются отрицательные последствия вредных привычек: табакокурение, алкоголизма, наркомании.

Запрет на курение в странах мира:

Китай

В семи крупнейших городах Китая в 2010 году начнётся опыт по полному запрету курения в общественных и на рабочих местах.

Казахстан

Кодекс о здоровье народа и системе здравоохранения Республики Казахстан запрещает с 9 октября 2009 года курение во всех общественных местах. Введён запрет на продажу табачных изделий с полок самообслуживания, а также лицам, не достигшим 18 лет (спиртного — до 21 года).

Украина

С 1 июля 2007 года на Украине ужесточился контроль за курением в общественных местах.

США

Запрещено курение в общественных местах.

Финляндия

Финляндия первой в Европе запустила программу по полному отказу от курения. По планам правительства, в 2040 году Финляндия станет исключительно некурящей страной, свободной от никотиновой зависимости. С 1 октября 2010 года в стране вступили в действие законы, жёстко ограничивающие распространение табачной продукции.

Великобритания

Вышедший в 2006 году в Соединенном Королевстве Health Act 2006 запрещает курение в общественных местах и на рабочем месте.

Германия

С 1 января 2008 года вступил в силу федеральный закон о запрете курения в общественных местах. Курение возможно лишь в особо оборудованных помещениях. Также запрещено продавать табачные изделия лицам, не достигшим 18 лет.

Франция

Во Франции закон о запрете курения в общественных местах вступил в силу 1 февраля 2007 года.

Бельгия

С 1 января 2007 года в Бельгии действует запрет на курение в ресторанах.

Хорватия

6 мая 2009, в Хорватии вступил в силу запрет на табакокурение в общественных местах.

Италия

10 января 2005 Италия ввела запрет на курение в общественных местах. Запрещено курить во всех помещениях (в том числе в кафе, ресторанах и отелях).

Греция

С 1 сентября 2010 года в Греции введён запрет на курение в общественных местах.

Турция

19 мая 2008 года в Турции вступил в силу закон, запрещающий курение во всех общественных местах.

В *Сирии* с 11 октября 2009 года введён запрет на курение в общественных местах. Запрет распространяется не только на курение табачных изделий и трубок, но и на кальяны .

Б) В нашей стране.

Анализ развития любой страны сегодня обязательно включает в себя оценку здоровья населения.

В своем послании Федеральному Собранию Владимир Путин напомнил: «Нас становится все меньше и меньше. И продолжительность жизни в России на 12 лет ниже, чем в США, и на 14 лет ниже, чем в Японии. Только Нигерия имеет сверхсмертность такую же, что и Россия. Позорный показатель! А причины лежат на поверхности, их и искать не надо: по сравнению с Европой Россия употребляет в два раза больше табака и алкоголя. Не решив проблемы здорового образа жизни, российская медицина будет вынуждена бороться главным образом с последствиями. То есть будут продолжаться тратиться колоссальные деньги на лечение болезней, которые можно предупредить самым дешевым способом».

В России так же приминается немало законов, направленных на сохранение здоровья население и пропаганду здорового образа жизни.

Постановление Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2010 г. "О финансовом обеспечении мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у населения Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака"

16 апреля 2008 года Совет Федерации одобрил присоединение России к рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака, принятой на 56-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения 21 мая 2003 года, к которой (по состоянию на апрель 2007 года) присоединились 145 стран и Европейский союз.

1 октября 2010 года Председатель Правительства РФ Владимир Путин утвердил национальную концепцию осуществления государственной политики противодействия потреблению табака.

Сегодня курят более 39% россиян, что составляет 43,9 млн. человек. Причем особенно растет доля курильщиков среди женщин: с 16% в 2001 году до 21,7% в 2009 году.

Реализация Концепции позволит в долгосрочной перспективе снизить уровень распространенности потребления табака среди населения до 25%, а также достичь ежегодного снижения показателей заболеваемости и смертности от болезней, связанных с потреблением табака.

В 2009 году Минздравсоцразвития России начало реализацию программы по формированию здорового образа жизни «Здоровая Россия» (Программа по формированию здорового образа жизни, Открытие Центров здоровья).

С 26 июня 2010 года на всей территории России началась продажа сигарет только в пачках, где почти на 60% поверхности будет написано: "Курение вызывает преждевременное старение кожи" и др., на другой стороне: "Курение убивает". Это предусмотрено новым Техническим регламентом на табачную продукцию, принятым 3 декабря Госдумой в третьем, окончательном чтении, после чего табачным компаниям было дано время на замену оформления пачек.

15 Ноября 2013 г. вступили в законную силу и начали действовать дополнительные поправки к закону о курении. Это означает, что с этой даты курильщиков будут штрафовать, если они курят в неполюженном месте.

Весной 2013 г. киоски лишатся права продавать сигареты и другие табачные изделия. (Для справки: до 70% сигарет в киосках, это товар ввезённый нелегальным способом, закрыв киоски государство ничего не потеряет.)

Пропаганда здорового образа жизни находит свое место не только в законах, но и в научной и учебной литературе и периодической печати. В школе детей с младших классов знакомят со строением организма и правилами гигиены. Эта работа продолжается в среднем и старшем звене на уроках биологии, физкультуры и ОБЖ. Так же проводятся мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни у детей дошкольного и школьного возраста. Пропаганда здорового образа жизни включает в себя так же социальную рекламу, особый вид рекламы направленный, на изменение моделей общественного поведения и привлечения внимания к проблемам социума.

5.Исследовательская часть:

Здоровый образ жизни в нашей школе. (рис.2)

В нашей школе проводится большая работа по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся и их родителей с целью изменения ценностного отношения детей и подростков к табакокурению, алкоголю, наркотикам и формирования личной ответственности учащихся за свое поведение, привлечения подростков к решению актуальной проблемы российского общества, формирования активной гражданской позиции обучающихся.

Ежегодно проводятся месячники по профилактике вредных привычек, акции, тематические классные часы, родительские собрания. Хорошо организована занятость учащихся во внеурочное время, учащиеся посещают кружки и секции.

Для того чтобы узнать об отношении к здоровому образу жизни в нашей школе я провела анкетирование в 5-11 классах и сопоставила его результаты с данными медицинского осмотра учащихся Варламовской СОШ за 2013 год.

А) Составление анкеты:

- 1.Ведёте ли Вы здоровый образ жизни?
- 2.Есть ли у Вас определенный распорядок дня?
- 3.Придерживаетесь ли Вы его?
- 4.Соблюдаете ли Вы режим питания?
- 5.Сколько раз Вы чистите зубы в день?
- 6.Следите ли Вы за своей осанкой?
- 7.Занимаетесь ли вы спортом?
- 8.Каким образом занятия спортом Вам помогают в жизни?
- 9.Курите ли Вы?
- 10.Употребляли ли Вы когда-нибудь алкоголь?
- 11.Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни сможет вам сохранить здоровье и продлить жизнь?

Б) Результаты анкетирования

Классы:

5кл-30 человек

6кл-25 человек

7кл-31 человека

8кл-24 человека

9кл -20 человек

10кл -13 человек

11кл-14 человек

В) Результаты медицинского осмотра (рис.3).

желудочно-кишечные заболевания-33ч(21%)

кариес-33ч(21%)

нарушение осанки-57ч(37%)

нарушение зрения-19ч(12%)

заболевания сердечнососудистой системы- 5ч(3%)

ожирение-13ч(8%)

Г) Анализ анкетирования и результатов медицинского осмотра.

Сопоставление данных.(рис.4)

Всего опрошено-157(100%)

1. Ведёте ли Вы здоровый образ жизни?

Да -115чел.(74%)

Нет -42чел.(26%)

2. Есть ли у Вас распорядок дня?

Да -49чел.(31%)

Нет-108чел(69%)

3.Придерживаетесь ли Вы его?

Да-41чел(26%)

Нет-116чел-(74%)

4.Соблюдаете ли Вы режим питания?

Да-71чел(45%)

Нет-86чел(55%)

5.Сколько раз в день Вы чистите зубы?

1раз-32чел(20%)

2 и более раз-125(80%)

6.Следите ли Вы за осанкой?

Да-92чел.(59%)

Нет-65чел.(41%)

7.Занимаетесь ли Вы спортом?

Да-113чел.(72%)

Нет-44чел.(28%)

8.Каким образом спорт помогает Вам в жизни?

А) Помогает быть здоровым, сильным и выносливым-88чел.(56%)

Б) Новые знакомства-7чел(5%)

В) Улучшение успеваемости-3чел(2%)

Г) Никак-59чел(37%)

9.Курите ли Вы?

Да-20чел.(13%)

Нет-137(87%)

10.Употребляли ли Вы когда-нибудь алкоголь?

Да-97чел.(62%)

Нет-60чел.(38%)

11.Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни сможет вам сохранить здоровье и продлить жизнь?

Да-145чел.(93%)

Нет-12чел.(7%)

Сопоставление данных анкетирования и медицинского осмотра.

При анализе анкеты я установила, что 26% респондентов не ведут здоровый образ жизни, но при этом 92 % опрошенных считают, что он сможет продлить жизнь и сохранить здоровье. Это говорит о том, что около 19% школьников осознавая важность здорового образа жизни, все же не придерживаются его. Ведь не всегда, говоря «Я веду здоровый образ жизни» подростки правильно понимают что это. Поэтому очень важно формировать правильное понятие Здорового образа жизни с младших классов.

Рассмотрим, как же здоровый образ жизни влияет на здоровье, для этого подробнее остановимся на каждом из критериев.

1. Режим дня - это рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха подростков в течение суток. Организованный режим дня для подростков имеет большое оздоровительное значение, но по данным анкетирования всего лишь 31% респондентов имеют распорядок дня, при этом 5% из них его не придерживаются. Большая нагрузка в школе в сумме с отсутствием режима дня, приводит к тому, что подростки не высыпаются, быстро устают, хуже усваивают учебный материал, все это ведет не только к ухудшению успеваемости, но и к появлению большого количества заболеваний, из которых 35% становятся хроническими, это подтверждается данными медицинского осмотра.

2. Правильное питание. Если подросток принимает пищу всегда в определенные часы, то именно в это время и происходит усиленное выделение пищеварительных соков. При запаздывании с кормлением расстраивается налаженная работа пищеварительных желез, уменьшается выделение пищеварительных соков и постепенно пропадает аппетит. Если же человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку.

55% респондентов не соблюдает режим питания и это негативно сказывается на их здоровье. Не успевая поест днем и сытно поужинав, подростки

считают, что восполняют необходимые потребности организма в еде, но это не так, потому что большая часть еды должна поступать в организм в середине дня, так как именно в это время ему необходимы питательные вещества для выработки энергии. Неправильное питание приводит к появлению желудочно-кишечных заболеваний, об этом свидетельствуют данные медицинского осмотра, по которым 21% учащихся имеют подобные болезни.

3. Физическая активность - от рождения и до глубокой старости - эликсир жизни. Занятия спортом всегда были залогом здоровья, с ранних лет детям прививают любовь к спорту. Спорт приносит радость и здоровье. 56% респондентов считают, что спорт помогает быть здоровым, сильным и выносливым, для 4% спорт-это новые знакомства. Есть даже те, кому спорт помогает в учебе-2%. Не смотря на это, 28% обучающихся не занимаются спортом, что приводит к нарушению осанки-37% обучающихся по данным медицинского осмотра, а вследствие этого ухудшается зрение-12% учащихся. Так же, к сожалению, в современном обществе всё чаще встречается такое понятие, как гиподинамия-нарушение опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварительной системы, связанных с ограничением двигательной активности. Уже в столь юном возрасте 8% учащихся страдают от ожирения. Все это результаты пренебрежения занятием спортом.

4. Отказ от вредных привычек. Несмотря на пропаганду здорового образа жизни в СМИ и в школе, принятию законопроектов направленных на запрет курения и алкоголя, все больше подростков начинают курить и пить уже в школе. 19% обучающихся курят, уже 3% из них имеют сердечнососудистые заболевания. Что можно сказать о будущем, если подростки начинают курить и пить в столь раннем возрасте. Если говорить об алкоголе, то ситуации в несколько раз хуже 62% респондентов уже употребляли алкоголь, а ведь употребление алкоголя приводит не только к заболеваниям сердца, а так же к болезням почек, печени и отмиранию клеток головного мозга.

5. Личная гигиена. Здоровье зубов.

Во все периоды истории человечества здоровье зубов и десен напрямую связывалось с гигиеной полости рта. Именно она с древних времен была главным средством профилактики стоматологических заболеваний. Упоминание об уходе за зубами и соответствующих средствах встречается уже в письменных источниках Древнего Египта времен 5000-3000 лет до н. э., где готовили первые в мире зубные порошки!

В настоящее время абсолютно точно установлено, что главной причиной возникновения кариеса и болезней десен являются бактерии зубного налета. 20% респондентов чистят зубы 1 раз в день, именно поэтому заболеваемость кариесом составляет 21%. Это говорит о том, что стоит следовать рекомендациям стоматологов и чистить зубы после каждого приема пищи.

6. Дополнительное анкетирование в период с 10 по 17 февраля 2014 года.

Цель исследования: изучение отношения молодежи к здоровому образу жизни, выявление имеющихся проблем и способов их преодоления.

Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение школьников к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление учащихся к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из журналов, газет, научно– популярной литературы для подростков, радио, телевидения, Интернета.
5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

Инструментарий: анкеты ЗОЖ для учащихся.

Были опрошены учащиеся 8-11 классов: 61 человек, из них мальчики составили 49%, девочки – 51%.

Результаты анкетирования

Гендерный состав респондентов:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
Количество учащихся	13 человек	10 человек	15 человек	9 человек	14 человек	61 человек
Мальчики	5 человек (38%)	5 человек (50%)	7 человек (47%)	4 человека (44%)	9 человек (64%)	30 человек (49%)
Девочки	8 человек (62%)	5 человек (50%)	8 человек (53%)	5 человек (56%)	5 человек (36%)	31 человек (51%)

Возраст опрошенных учащихся: 13 лет – 3%, 14 лет – 30%, 15 лет – 23%, 16 лет – 20%, 17 лет – 20%, 18 лет – 5%.

Возрастной состав респондентов:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
13 лет	2 человека					2 человека (3%)
14 лет	10 человек	8 человек				18 человек (30%)
15 лет	1 человек	2 человека	11 человек			14 человек (23%)
16 лет			3 человека	7 человек	2 человека	12 человек (20%)
17 лет			1 человек	2 человека	9 человек	12 человек (20%)
18 лет					3 человека	3 человека (5%)

Анкетирование показало, что 62% учащихся оценивают свое здоровье как хорошее, 38% - как удовлетворительное, никто из учащихся не оценил свое здоровье как плохое.

Оценка своего здоровья:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
--	----------	----------	---------	----------	----------	----------------------------

Хорошее	7 человек (54%)	5 человек (50%)	13 человек (87%)	5 человек (56%)	8 человек (57%)	38 человек (62%)
Удовлетворительное	6 человек (46%)	5 человек (50%)	2 человека (13%)	4 человека (44%)	6 человек (43%)	23 человека (38%)
Плохое	-	-	-	-	-	-

При ответе на вопрос: «Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?» - участники ранжировали ответы следующим образом:

- быть здоровым – 48%;
- жить в счастливой семье – 23%
- быть самостоятельным – 11%;
- иметь много денег – 8%;

- много знать и уметь – 5%;
- иметь хороших друзей – 3%;
- иметь работу – 2%;
- быть красивым и привлекательным – 0%;

Личная значимость здоровья:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
быть здоровым	6 человек (46%)	5 человек (50%)	6 человек (40%)	7 человек (78%)	5 человек (36%)	29 человек (48%)
иметь много денег	-	1 человек (10%)	2 человека (13%)	-	2 человека (14%)	5 человек (8%)
иметь хороших друзей	-	-	-	-	2 человека (14%)	2 человека (3%)
быть самостоятельным	3 человека (23%)	1 человек (10%)	-	1 человек (11%)	2 человека (14%)	7 человек (11%)
много знать и уметь	2 человека (15,5%)	-	1 человек (7%)	-	-	3 человека (5%)
иметь работу	-	1 человек (10%)	-	-	-	1 человек (2%)
быть красивым и привлекательным	-	-	-	-	-	-
жить в счастливой семье	2 человека (15,5%)	2 человека (20%)	6 человек (40%)	1 человек (11%)	3 человека (21%)	14 человек (23%)

Данные результаты говорят о том, что у учащихся 8-11 классов недостаточная личная значимость здоровья.

Понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья сформировано у 70,5% учащихся; у 23% учащихся - недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья; у 6,5% учащихся отсутствует понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья.

Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья	10 человек (77%)	7 человек (70%)	10 человек (67%)	7 человек (78%)	9 человек (64%)	43 человек (70,5%)
недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья	1 человек (8%)	3 человека (30%)	5 человек (33%)	1 человек (11%)	4 человека (29%)	14 человек (23%)
отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья	2 человека (15%)	-	-	1 человек (11%)	1 человек (7%)	4 человека (6,5%)

36% респондентов считают информацию, связанную со здоровьем очень интересной и полезной;

47 % - интересной, но не всегда;

12 % - не очень интересной;

5 % - неинтересной.

Отношение к информации, связанной со здоровьем:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
очень интересно и полезно	4 человека (31%)	3 человека (30%)	8 человек (53%)	3 человека (33%)	4 человека (29%)	22 человека (36%)
интересно, но не всегда	5 человек (38%)	6 человек (60%)	7 человек (47%)	5 человек (56%)	6 человек (43%)	29 человек (47%)
не очень интересно	2 человека (15,5%)	1 человек (10%)	-	1 человек (11%)	3 человека (21%)	7 человек (12%)
неинтересно	2 человека (15,5%)	-	-	-	1 человек (7%)	3 человека (5%)

Рейтинг источников информации, из которых учащиеся получают информацию о здоровом образе жизни представлен следующим образом:

- от родителей – 72%;
- из передач радио и телевидения – 41%;
- из книг и журналов – 26%;
- в школе – 21%;
- от друзей – 13%.

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе	13 человек (21%)	37 человек (61%)	11 человек (18%)
От родителей	44 человека (72%)	15 человек (25%)	2 человека (3%)
От друзей	8 человек (13%)	34 человека (56%)	19 человек (31%)
Из книг и журналов	16 человек (26%)	38 человек (62%)	7 человек (12%)
Из передач радио и телевидения	25 человек (41%)	29 человек (48%)	7 человек (11%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
В школе	8а класс	2 человека (15%)	11 человек (85%)	-
	8б класс	2 человека (20%)	5 человек (50%)	3 человека (30%)
	9 класс	4 человека (27%)	6 человек (40%)	5 человек (33%)
	10 класс	2 человека (22%)	6 человек (67%)	1 человек (11%)
	11 класс	3 человека (22%)	9 человек (64%)	2 человека (14%)
	Итого по Учреждению		13 человек (21%)	37 человек (61%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
От родителей	8а класс	11 человек (85%)	2 человека (15%)	-
	8б класс	9 человек (90%)	1 человек (10%)	-
	9 класс	9 человек (60%)	4 человека (27%)	2 человека (13%)

	10 класс	8 человек (89%)	1 человек (11%)	-
	11 класс	7 человек (50%)	7 человек (50%)	-
	Итого по Учреждению	44 человека (72%)	15 человек (25%)	2 человека (3%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
От друзей	8а класс	2 человека (15%)	8 человек (62%)	3 человека (23%)
	8б класс	1 человек (10%)	7 человек (70%)	2 человека (20%)
	9 класс	3 человека (20%)	4 человека (27%)	8 человек (53%)
	10 класс	-	5 человек (56%)	4 человека (44%)
	11 класс	2 человека (14%)	10 человек (72%)	2 человека (14%)
	Итого по Учреждению	8 человек (13%)	34 человека (56%)	19 человек (31%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
Из книг и журналов	8а класс	4 человека (31%)	8 человек (61%)	1 человек (8%)
	8б класс	4 человека (40%)	6 человек (60%)	-
	9 класс	4 человека (27%)	9 человек (60%)	2 человека (13%)
	10 класс	-	6 человек (67%)	3 человека (33%)
	11 класс	4 человека (29%)	9 человек (64%)	1 человек (7%)
	Итого по Учреждению	16 человек (26%)	38 человек (62%)	7 человек (12%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
Из передач, радио и телевидения	8а класс	7 человек (54%)	6 человек (46%)	-
	8б класс	2 человека (20%)	7 человек (70%)	1 человек (10%)
	9 класс	8 человек (53%)	5 человек (30%)	2 человека (13%)
	10 класс	1 человек (11%)	6 человек (67%)	2 человека (22%)
	11 класс	7 человек (50%)	5 человек (36%)	2 человека (14%)
	Итого по Учреждению	25 человек (41%)	29 человек (48%)	7 человек (11%)

По мнению респондентов, в школе проводятся следующие мероприятия по охране и укреплению здоровья:

- спортивные соревнования -72%;
- спортивные секции – 66%;

- уроки, обучающие здоровью – 46%;
- беседы о том, как заботиться о здоровье – 44%;
- викторины, конкурсы – 34%;
- показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье – 28%;
- дни здоровья – 28%;
- праздники, вечера на тему здоровья – 10%.

Мероприятия по охране и укреплению здоровья:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
уроки, обучающие здоровью	6 человек (46%)	4 человека (40%)	5 человек (33%)	7 человек (78%)	6 человек (43%)	28 человек (46%)
беседы о том, как заботиться о здоровье	5 человек (38%)	5 человек (50%)	6 человек (40%)	5 человек (56%)	6 человек (43%)	27 человек (44%)
показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье	4 человека (31%)	3 человека (30%)	5 человек (33%)	2 человека (22%)	3 человека (21%)	17 человек (28%)
спортивные соревнования	6 человек (46%)	6 человек (60%)	10 человек (67%)	9 человек (100%)	13 человек (93%)	44 человека (72%)
викторины, конкурсы	5 человек (38%)	5 человек (50%)	3 человека (20%)	5 человек (56%)	3 человека (21%)	21 человек (34%)
праздники, вечера на тему здоровья	1 человек (8%)	3 человека (30%)	-	-	2 человека (14%)	6 человек (10%)
дни здоровья	4 человека (31%)	3 человека (30%)	3 человека (20%)	2 человека (22%)	5 человек (36%)	17 человек (28%)
спортивные секции	10 человек (77%)	6 человек (60%)	10 человек (67%)	5 человек (56%)	9 человек (64%)	40 человек (66%)

Сопоставив результаты анкетирования в 5-11 классах и данные медицинского осмотра за 2013 год, я пришла к выводу, что образ жизни во многом влияет на здоровье.

7. Выводы:

1. Люди, в том числе и школьники, ведущие здоровый образ жизни реже болеют и имеют более крепкое здоровье, если нет наследственной предрасположенности.
2. Спорт, как часть здорового образа жизни, не только укрепляет здоровье человека, но также способствует общению людей и формирует чувство ответственности.
3. Активная пропаганда здорового образа жизни и грамотные законопроекты способствуют укреплению здоровья общества.

Заключение:

Пока Вы молоды, помните слова известного русского гигиениста Г.В. Хлопина, который писал, что все мы поступаем, как расточительный наследник: не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда узнаем цену этого богатства, и у нас является желание его сохранить, когда мы становимся больными. Чтобы сохранить и укрепить свое здоровье, бодрость тела и духа для яркой, полноценной жизни, насыщенной важными событиями, я призываю всех пересмотреть свой образ жизни и перейти к здоровому образу жизни.

Перспективы:

1. Ознакомить родителей на родительских собраниях, так как они в первую очередь заинтересованы в сохранении здоровья своих детей.
2. Ознакомить учащихся на классных часах, чтобы они задумались над своим образом жизни.

8. Используемая литература:

1. А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования» Советское здравоохранение. 1981 год.
2. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999 год.
Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994 год.
3. Г.И.Куценко, Ю.В.Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997 год.
4. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003 год.
5. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
6. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991 год.
7. И.Д. Зверев «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека» Москва «Просвещение» 1978 год.
8. Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995 год.
9. С.И.Громбах «Учитель и здоровье школьника» Москва 1971 год.
10. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994 год.
11. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988 год.
12. Ф.Г.Мурзакаева «Здоровый образ жизни - залог здоровья» Уфа 1987 год.
13. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003 год.
14. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год.