

## Анализ анкетирования учащихся «Здоровый образ жизни»

С 08.11 по 08.12. 2021 года в рамках месячника «Я выбираю здоровье» в 7-9 классах МБОУ «Гимназии № 8» было проведено анкетирование для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Цель анкетирования: определение уровня отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни
3. Владение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление детей 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 детей, радио, телевидения, Интернета.
5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

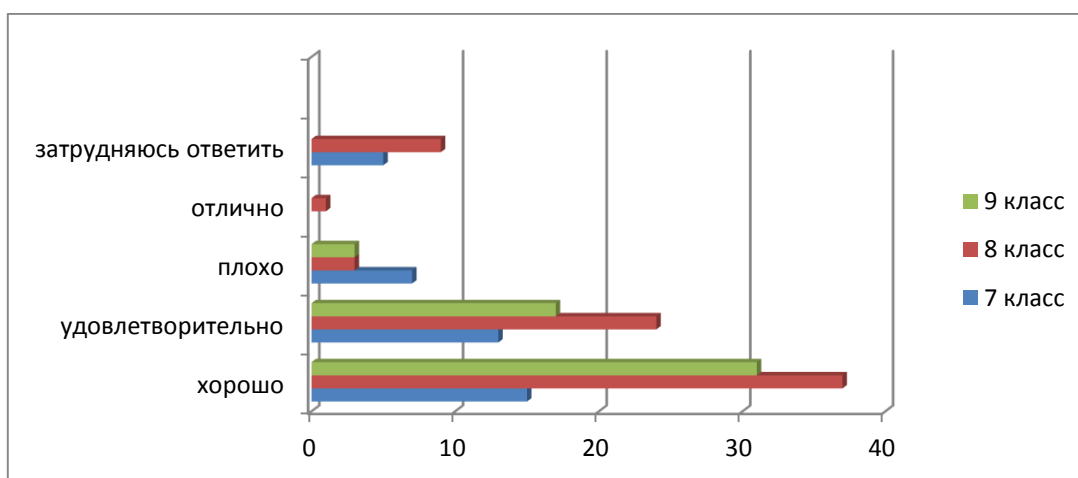
Мониторинг знаний о ЗОЖ проводился с обучающимися 7 - 9 классов с помощью анкеты «Оценка уровня отношений учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни» и теста.

В опросе участвовали: 7 классы – 40 человек (20 девочек, 20 мальчиков); 8 классы – 74 человека (46 девочек, 28 мальчиков); 9 классы – 51 человек (22 девушек, 29 юношей).

Результаты анкетирования:

### Оценка состояния своего здоровья

Оценка	7 кл.	%	8 кл.	%	9 кл.	%
Хорошо	15	37,5	37	27,4	31	15,9
Удовлетворительно	13	32,5	24	17,8	17	8,7
Плохо	7	15,5	3	2,3	3	1,6
Отлично			1	0,8		
Затрудняюсь ответить	5	12,5	9	6,7		



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Хорошо (37,5 %), 2 место – Удовлетворительно (32,5 %), 3 место - Плохо (15,5%), 4 место - Затрудняюсь ответить(12,5 %);

**8 класс** – 1 место - Хорошо (27,4 %), 2 место – Удовлетворительно (17,8%), 3 место - Затрудняюсь ответить(6,7 %), 4 место - Плохо (2,3%), 5 место- Отлично (0,8 %);

**9 класс** – 1 место - Хорошо (15,9 %), 2 место – Удовлетворительно (8,7%), 3 место - Плохо (1,6%).

Выводы: анкетирование показало, что 50% обучающихся оценивают свое состояние здоровья на хорошо, 33% обучающихся оценивают на удовлетворительно, 7% обучающихся оценивают своё состояния здоровья плохо и 0,8% отмечают своё состояния здоровья на отлично.

#### Что для сохранения здоровья наиболее важно

Условия	7 кл.	%	8 кл.	%	9 кл.	%
Хорошая наследственность	13	32,5	7	5,2	11	5,7
Хорошие экологические условия	16	40	15	11,1	19	9,7
Выполнение правил здорового образа жизни	21	52,5			41	21
Возможность консультаций и лечения у хорошего врача	7	15,5	4	3		
Знания о том, как заботиться о своем здоровье	18	45	35	25,9	20	10,2
Отсутствие физических и умственных перегрузок	3	7,5				
Регулярные занятия спортом	23	57,5	13	9,6	48	24,5
Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.	7	15,5			13	6,7



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Регулярные занятия спортом (57,5 %), 2 место – Выполнение правил здорового образа жизни (52,5 %), 3 место - Знания о том, как заботиться о своем здоровье

(45 %), 4 место - Хорошие экологические условия (40 %); 5 место - Хорошая наследственность (32,5 %), 6 место - Возможность консультаций и лечения у хорошего врача. Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д. (15,5 %), 7 место - Отсутствие физических и умственных перегрузок (15,5 %);

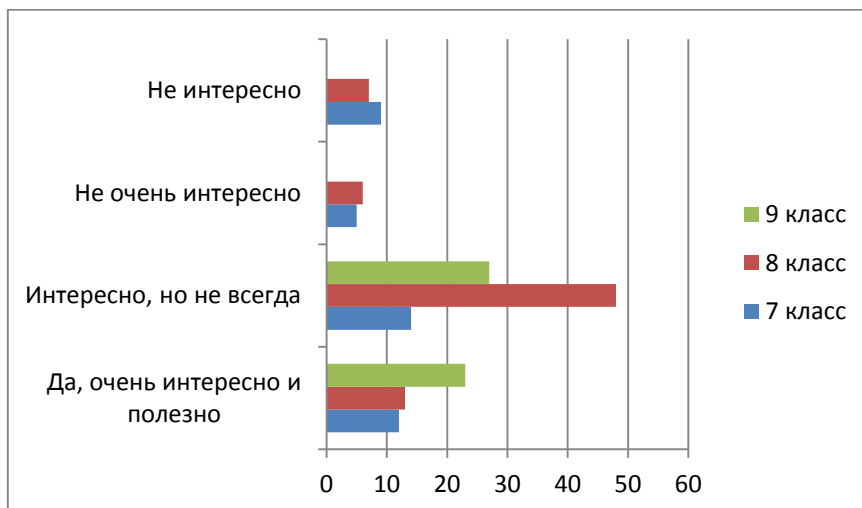
**8 класс** – 1 место - Знания о том, как заботиться о своем здоровье (25,9%), 2 место – Хорошие экологические условия (11,1 %), 3 место - Регулярные занятия спортом (9,6 %), 4 место - Регулярные занятия спортом (9,6 %); 5 место - Возможность консультаций и лечения у хорошего врача (3 %);

**9 класс** –1 место - Регулярные занятия спортом (24,5 %), 2 место – Выполнение правил здорового образа жизни (21 %), 3 место - Знания о том, как заботиться о своем здоровье (10,2 %), 4 место - Хорошие экологические условия (9,7 %); 5 место - Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д. (6,7 %).

Выводы: анкетирование показало, что для сохранения здоровья обучающиеся выделили наиболее важные следующие критерии: знания о том, как заботиться о своём здоровье, регулярные занятия спортом и выполнение правил здорового образа жизни.

### Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о здоровье?

	7	%	8		9	
Да, очень интересно и полезно	12	30	13	9,6	23	11,8
Интересно, но не всегда	14	35	48	35,6	27	13,8
Не очень интересно	5	12,5	6	4,5		
Не интересно	9	22,5	7	5,2	1	0,5



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Интересно, но не всегда (35 %), 2 место – Да, очень интересно и полезно (30 %), 3 место - Не интересно (22,5 %); 4 место - Не очень интересно (12,5);

**8 класс** – 1 место - Интересно, но не всегда (35,6 %), 2 место – Да, очень интересно и полезно (9,6 %), 3 место - Не интересно (5,2 %); 4 место - Не очень интересно (4,5);

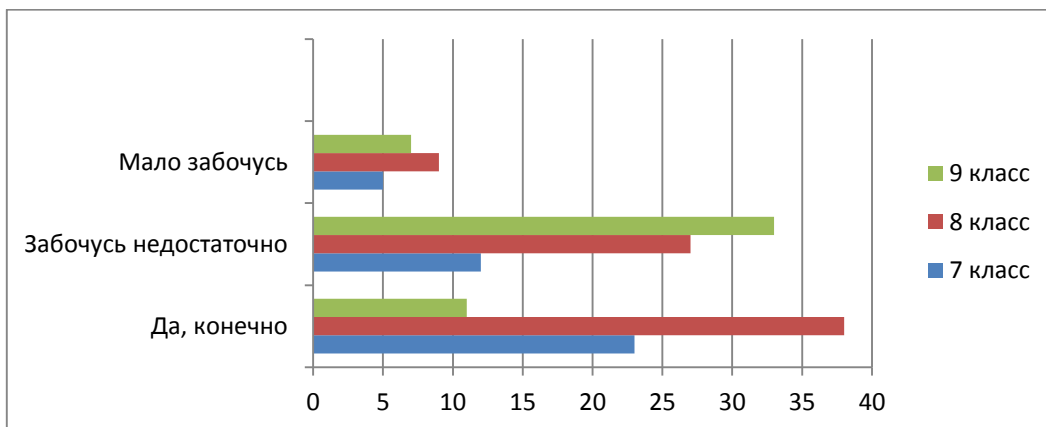
**9 класс** –1 место - Интересно, но не всегда (13,8 %), 2 место – Да, очень интересно и полезно (11,8 %), 3 место - Не интересно (0,5 %).

Выводы: анкетирование показало, что 30% обучающимся интересно узнавать, о том как нужно заботиться о своём здоровье. 53 % обучающихся не всегда интересно получать

информацию о заботе своего здоровья. 6% не очень интересно и 10% вообще не интересуются данной информацией.

### Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье?

	<b>7</b>	<b>%</b>	<b>8</b>		<b>9</b>	
Да, конечно	23	57,5	38	28,2	11	5,7
Забочусь недостаточно	12	30	27	20	33	16,9
Мало забочусь	5	12,5	9	6,7	7	3,6



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Да, конечно (57,5 %), 2 место – Забочусь недостаточно (30 %), 3 место - Мало забочусь (12,5 %);

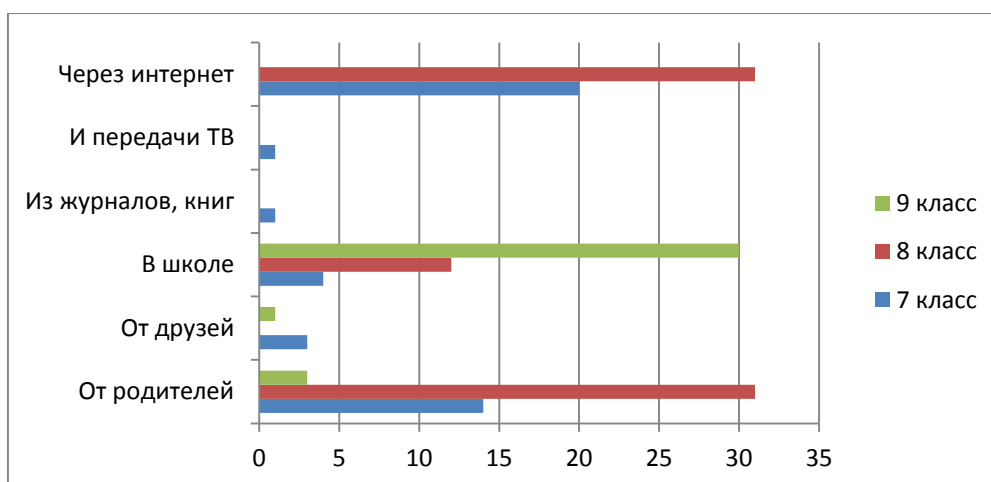
**8 класс** – 1 место - Да, конечно (28,2 %), 2 место – Забочусь недостаточно (20 %), 3 место - Мало забочусь (6,7 %);

**9 класс** – Забочусь недостаточно (16,9 %), 2 место – Да, конечно (5,7 %), 3 место - Мало забочусь (3,6 %);

Выводы: анкетирование показало, что

### Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

	<b>7</b>	<b>%</b>	<b>8</b>		<b>9</b>	
От родителей	14	35	31	23	3	1,6
От друзей	3	7,5			1	0,5
В школе	4	10	12	9	30	15,3
Из журналов, книг	1	2,5				
И передачи ТВ	1	2,5				
Через интернет	20	50	31	23	17	8,7



Результаты:

**7 класс** – 1 место – Через интернет (50 %), 2 место – От родителей (35 %), 3 место - В школе (10 %); 4 место – От друзей (7,5 %), 5 место – Из журналов, книг и передач ТВ (2,5 %);

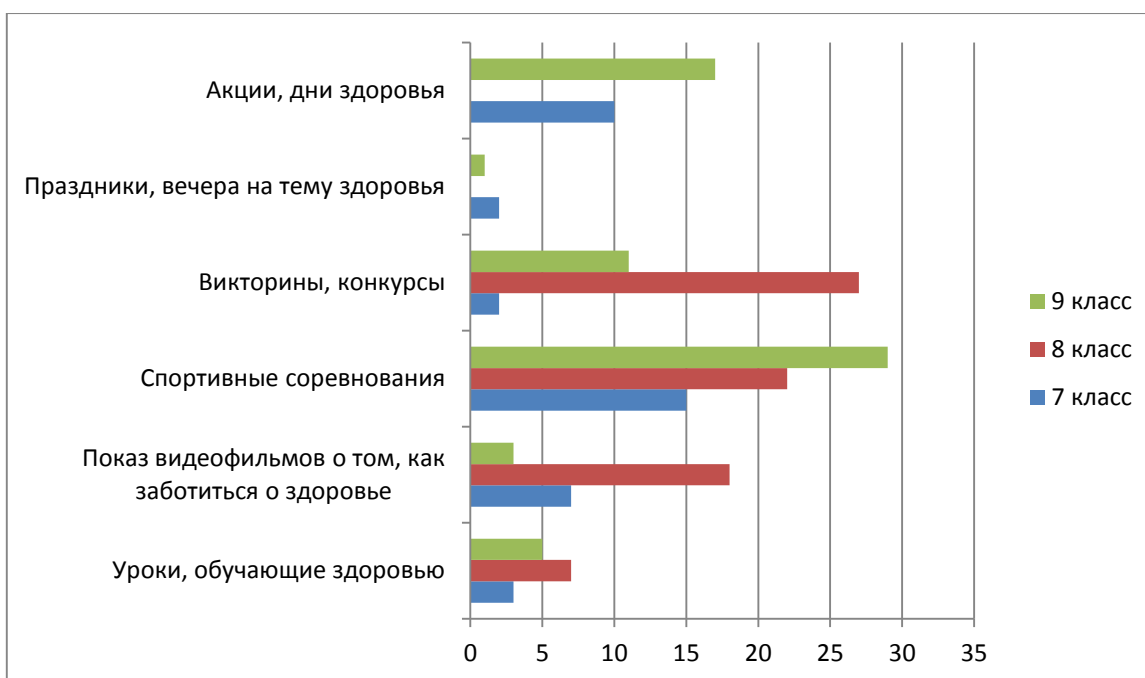
**8 класс** – 1 место – Через интернет. От родителей (23 %), 2 место - В школе (9 %);

**9 класс** – 1 место – В школе (15,3 %), 2 место – Через интернет (8,7 %), 3 место - От друзей (0,5 %).

Выводы: анкетирование показало, что 51% о том как заботиться обучающиеся получают через интернет, 30 % от родителей, 27% в школе и 0,6% из журналов и передаче по ТВ, 2% от друзей.

#### Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья ты с удовольствием посетишь в школе

	7	%	8	9	
Уроки, обучающие здоровью	3	7,5	7	5,2	2,6
Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье	7	15,5	18	13,4	1,6
Спортивные соревнования	15	37,5	22	16,3	15
Викторины, конкурсы	2	5	27	20	5,6
Праздники, вечера на тему здоровья	2	5		1	0,5
Акции, дни здоровья	10	25		17	8,7



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Спортивные соревнования (37,5 %), 2 место – Акции, дни здоровья (25 %), 3 место - Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье (15,5 %), 4 место - Уроки, обучающие здоровью (7,5 %), 5 место - Викторины, конкурсы. Праздники, вечера на тему здоровья (5 %);

**8 класс** – 1 место - Викторины, конкурсы (20 %), 2 место – Спортивные соревнования (16,3 %), 3 место - Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье (13,4 %), 4 место - Уроки, обучающие здоровью (5,2 %);

**9 класс** – 1 место - Спортивные соревнования (15 %), 2 место – Акции, дни здоровья (8,7 %), 3 место - Викторины, конкурсы (5,6%), 4 место - Уроки, обучающие здоровью (2,6 %), 5 место - Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье (1,6 %); 6 место - Праздники, вечера на тему здоровья (0,5 %);

Выводы: анкетирование показало, что обучающиеся выделили основные мероприятия в школе, которые они бы посещали с удовольствием по укреплению здоровья это: спортивные соревнования, викторины конкурсы, акции и дни здоровья, а также просмотр видеофильмов.

### Какие темы о здоровье больше всего интересуют вас

	7	%	8	9		
Курение	8	20	7	5,2	3	1,6
Снижение и набор веса	8	20	16	12	8	4
Алкоголь	3	7,5	2	1,5	9	4,6
Нарушение питания	4	10	9	6,7	17	8,7
Влияние наркотиков	5	12,5	4	3		
Физические упражнения и спорт	11	27,5	18	13,4	40	20,4
Управление эмоциями	5	12,5	15	11,1		
Межличностные отношения	6	15	3	2,3		



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Физические упражнения и спорт (27,5 %), 2 место – Курение. Снижение и набор веса (20 %), 3 место - Межличностные отношения (15 %), 4 место - Влияние наркотиков. Управление эмоциями (12,5 %), 5 место - Нарушение питания (10 %); 6 место - Алкоголь (7,5 %);

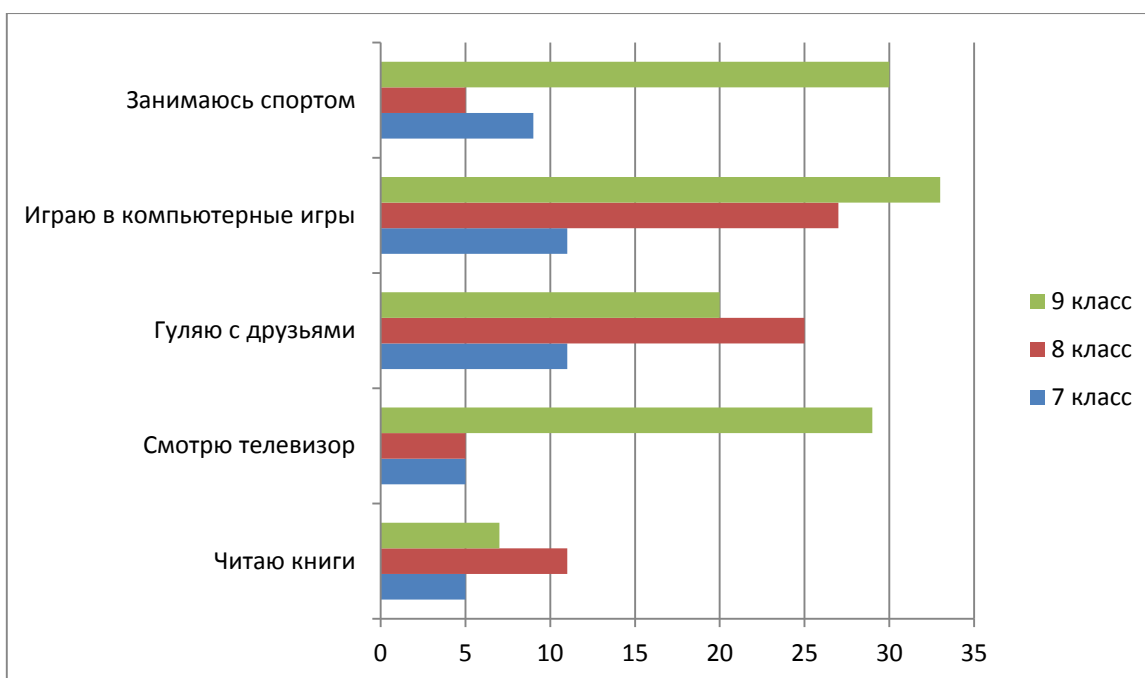
**8 класс** –1 место - Физические упражнения и спорт (13,4 %), 2 место – Снижение и набор веса (12 %), 3 место - Управление эмоциями (11,1 %), 4 место - Нарушение питания (6,7 %), 5 место – Курение (5,2%); 6 место - Влияние наркотиков (3 %); 7 место - Межличностные отношения (2,3 %); 8 место - Алкоголь (1,5 %);

**9 класс** – 1 место - Физические упражнения и спорт (20,4 %), 2 место – Нарушение питания (8,7 %), 3 место - Алкоголь (4,6 %), 4 место - Снижение и набор веса (4 %), 5 место – Курение (1,6 %).

Выводы: анкетирование показало, что обучающихся большинство интересны темы о здоровье такие как: физические упражнения и спорт, снижение и набор веса, нарушения питания.

### Как вы проводите свое свободное время

	7	%	8		9	
Читаю книги	5	12,5	11	8,2	7	3,6
Смотрю телевизор	5	12,5	5	3,7	29	31
Гуляю с друзьями	11	27,5	25	18,5	20	10,2
Играю в компьютерные игры	11	27,5	27	20	33	16,9
Занимаюсь спортом	9	22,5	5	3,7	30	15,3



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Гуляю с друзьями. Играю в компьютерные игры (27,5 %), 2 место – Занимаюсь спортом (22,5 %), 3 место - Читаю книги. Смотрю телевизор (12,5 %);

**8 класс** –1 место - Играю в компьютерные игры (20 %), 2 место – Гуляю с друзьями. (18,5 %), 3 место - Читаю книги (8,2 %); 4 место - Занимаюсь спортом. Смотрю телевизор (3,7 %);

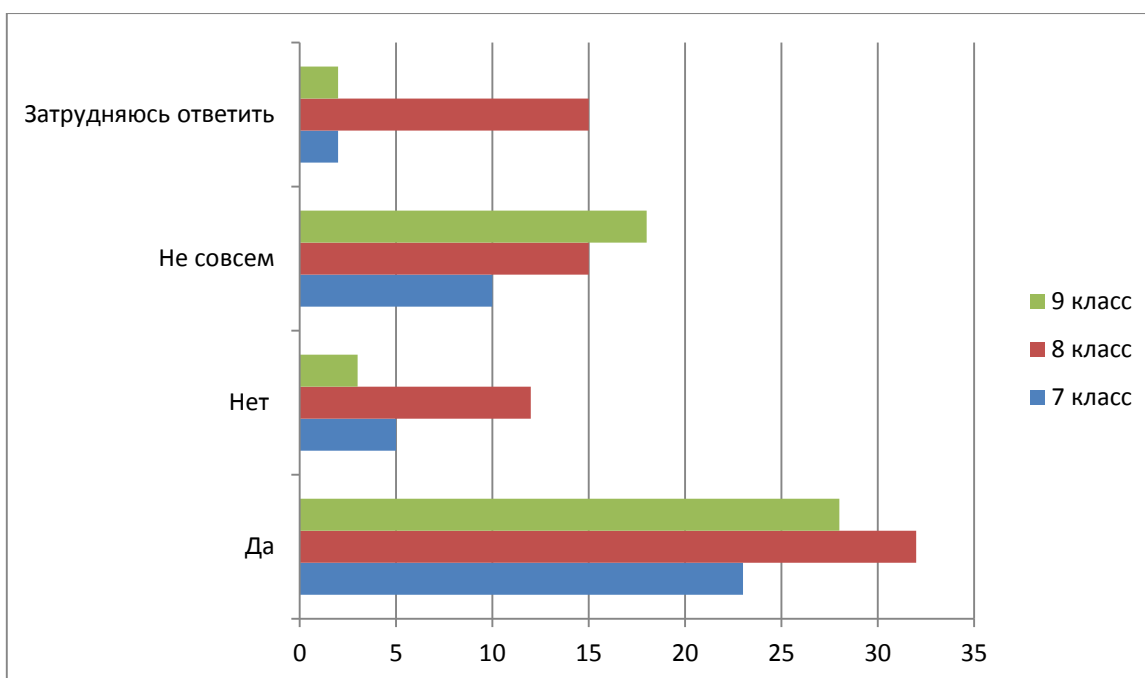
**9 класс** – 1 место - Смотрю телевизор (31 %), 2 место – Играю в компьютерные игры (16,9 %), 3 место - Занимаюсь спортом (15,3 %); 4 место - Гуляю с друзьями (10,2 %), 5 место - Читаю книги (3,6 %).

Выводы: анкетирование показало, что большинство обучающихся проводят свободное время следующим образом: прогулки с друзьями, проведение свободного времени за компьютером и занятие спортом, а мало численное количество обучающихся читают книги и смотрят телевизор.

#### Как вы считаете, образ жизни, который вы ведете является здоровым

	7	%	8	9		
Да	23	57,5	32	23,7	28	14,3
Нет	5	12,5	12	8,9	3	1,6
Не совсем	10	25	15	11,1	18	9,2
Затрудняюсь ответить	2	5	15	11,1	2	1





Результаты:

**7 класс** – 1 место – Да (57,5 %), 2 место – Не совсем (25 %), 3 место – Нет (12,5 %); 4 место - Затрудняюсь ответить (5 %);

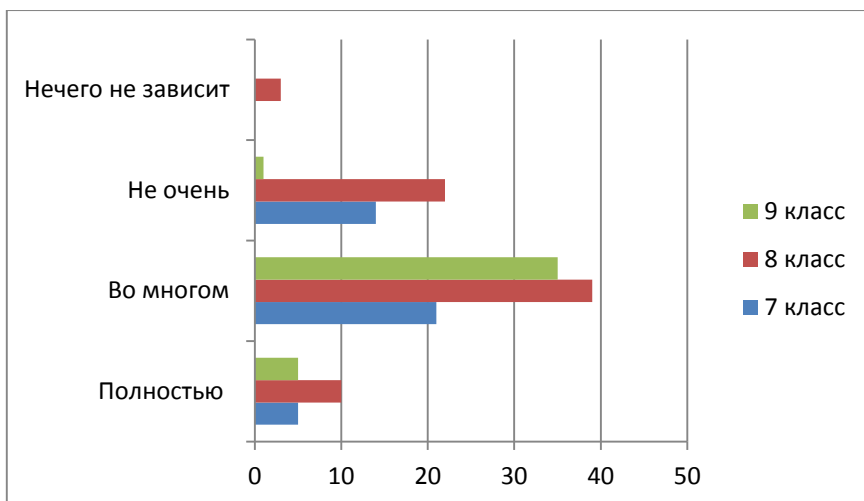
**8 класс** – 1 место – Да (23,7 %), 2 место – Не совсем. Затрудняюсь ответить (11,1 %), 3 место – Нет (8,9 %);

**9 класс** – 1 место – Да (14,3 %), 2 место – Не совсем (9,2 %), 3 место – Нет (1,6 %); 4 место - Затрудняюсь ответить (1 %).

Выводы: анкетирование показало, что 50 % обучающихся, считают что они ведут здоровый образ жизни, 26% обучающихся не всегда ведут здоровый образ жизни, 12% обучающихся не ведут здоровый образ жизни и только 11% обучающихся затрудняются ответить на данный вопрос.

### Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни

	7	%	8		9	
Полностью	5	12,5	10	7,4	5	2,6
Во многом	21	52,5	39	28,9	35	17,9
Не очень	14	35	22	16,3	1	0,5
Нечего не зависит			3	2,3		



Результаты:

**7 класс** – 1 место – В многом (52,5 %), 2 место – Не очень (35 %), 3 место – Полностью (12,5 %); место - Затрудняюсь ответить (5 %);

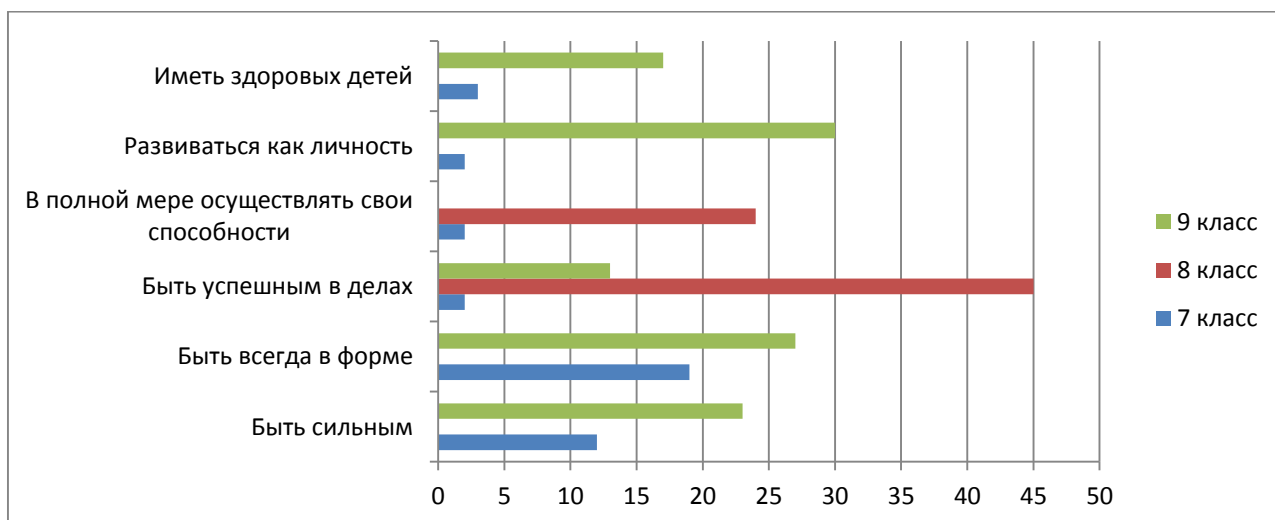
**8 класс** –1 место – В многом (28,9 %), 2 место – Не очень (16,3 %), 3 место – Полностью (7,4 %); 4 место - Затрудняюсь ответить (2,3 %);

**9 класс** – В многом (17,9 %), 2 место – Полностью (2,6 %), 3 место – Не очень (0,5 %).

Выводы: анкетирование показало, что 58% обучающихся считают, что во многом здоровый успех жизни влияет на жизненный успех личности, 15% не считают так и 12% уверены на 100%, что здоровый образ жизни влияет на дальнейший успех жизни человека.

#### Для чего бы вы стали вести здоровый образ жизни

Чтобы...	7	%	8	9
Быть сильным	12	30		23
Быть всегда в форме	19	47,5		27
Быть успешным в делах	2	5	45	13
В полной мере осуществлять свои способности	2	5	24	
Развиваться как личность	2	5		30
Иметь здоровых детей	3	7,5		17
Получать от жизни радость и удовольствие	3	7,5	22	20



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Быть всегда в форме (47,5 %), 2 место – Быть сильным (30 %), 3 место - Иметь здоровых детей. Получать от жизни радость и удовольствие (7,5 %), 4 место - В полной мере осуществлять свои способности. Быть успешным в делах. Развиваться как личность (5 %);

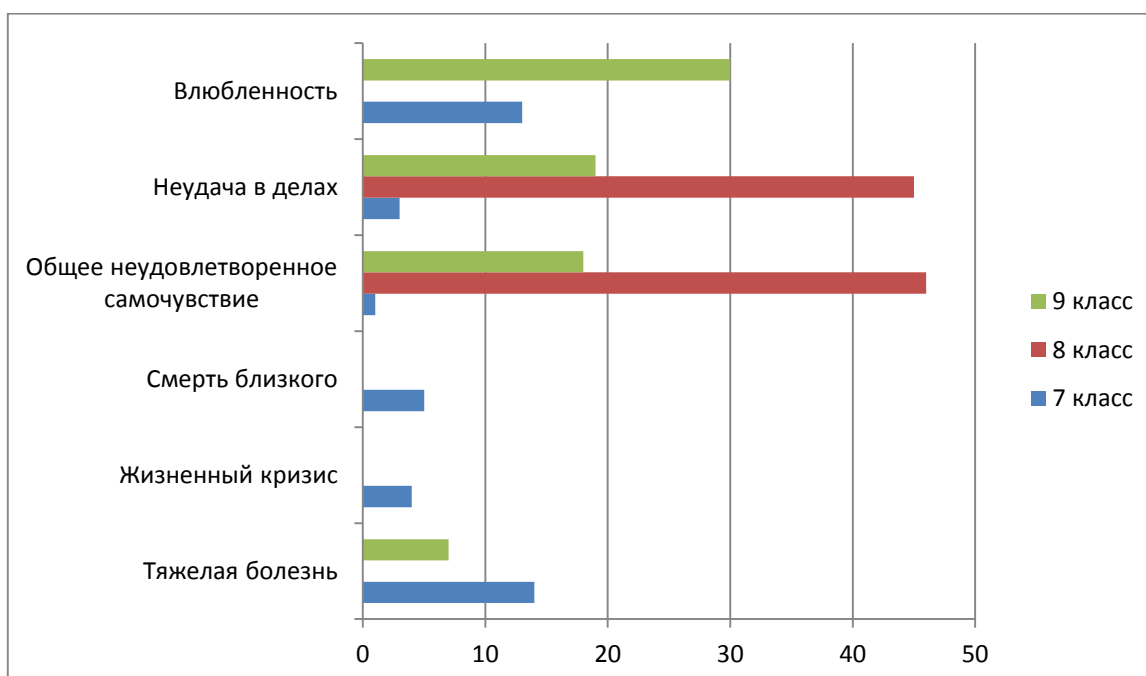
**8 класс** –1 место - Быть успешным в делах (33,3 %), 2 место – В полной мере осуществлять свои способности (17,8 %), 3 место - Получать от жизни радость и удовольствие (16,3 %);

**9 класс** – 1 место - Развиваться как личность (15,3 %), 2 место – Быть всегда в форме (13,8 %), 3 место - Быть сильным (11,8 %), 4 место - Получать от жизни радость и удовольствие (10,2 %); 5 место - Иметь здоровых детей (8,7 %), 6 место - . Быть успешным в делах (6,7 %).

Выводы: анкетирование показало, что большинство обучающихся стали вести здоровый образ жизни для того чтобы быть в форме, быть сильным и развиваться как личность.

#### Какие обстоятельства могли бы побудить изменить образ жизни

	7	%	8		9	
Тяжелая болезнь	14	35			7	3,6
Жизненный кризис	4	10				
Смерть близкого	5	12,5				
Общее неудовлетворенное самочувствие	1	2,5	46	34	18	9,2
Неудача в делах	3	7,5	45	33,3	19	9,7
Влюбленность	13	32,5			30	15,3
Чтение специальной литературы					4	2



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Тяжелая болезнь (35 %), 2 место – Влюбленность (32,5 %), 3 место - Смерть близкого (12,5 %), 4 место - Жизненный кризис (10 %); 5 место - Неудача в делах (7,5 %); 6 место - Общее неудовлетворенное самочувствие (2,5 %);

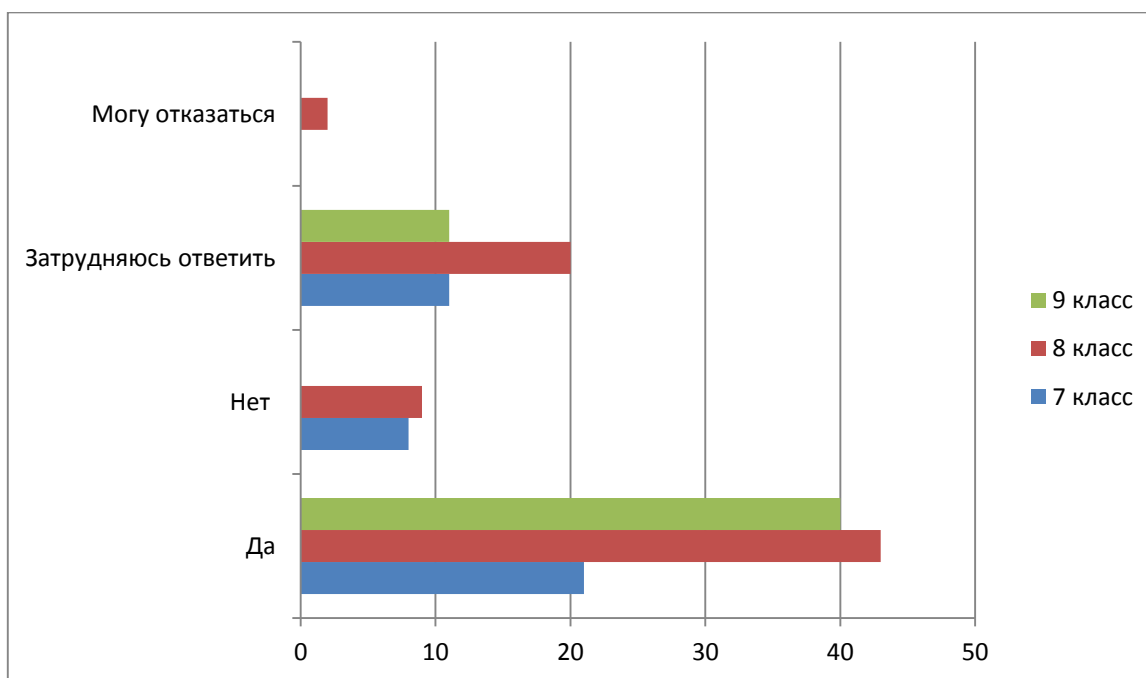
**8 класс** –1 место - Общее неудовлетворенное самочувствие (46 %), 2 место – Неудача в делах (33,3 %);

**9 класс** – 1 место - Влюбленность (15,3 %), 2 место – Неудача в делах. (9,7 %), 3 место - Общее неудовлетворенное самочувствие (9,2 %), 4 место - Тяжелая болезнь (3,6 %);5 место - Чтение специальной литературы (2 %).

Выводы: анкетирование показало, что обучающиеся выделили для себя основные критерии, которые могли бы побудить изменить образ жизни, такие как: Влюбленность, неудовлетворённость самочувствия, неудача в делах и тяжелая болезнь.

**Как вы считаете сможете обходиться без употребления вредных веществ (табака, алкоголя)**

	<b>7</b>	<b>%</b>	<b>8</b>		<b>9</b>	
Да	21	52,5	43	31,9	40	20,4
Нет	8	20	9	6,7		
Затрудняюсь ответить	11	27,5	20	14,8	11	5,7
Могу отказаться			2	1,5		



Результаты:

**7 класс** – 1 место - Да (52,5 %), 2 место – Затрудняюсь ответить (27,5 %), 3 место - Нет (20 %);

**8 класс** –1 место - Да (31,9 %), 2 место – Затрудняюсь ответить (14,8 %), 3 место - Нет (6,7 %); 3 место – Могу отказаться (1,5 %);

**9 класс** – 1 место - Да (20,4 %), 2 место – Затрудняюсь ответить (5,7 %).

Выводы: анкетирование показало, что 63% обучающихся с легкостью могут обойтись без употребление вредных веществ, 25% затрудняются дать ответ, 10% не смогут отказаться от употребления вредных веществ.

На основании полученных результатов можно сделать следующий вывод, что у 65% детей сформирован высокий уровень, 25 % достаточная осведомленность, у 8% - недостаточное

представление о здоровье и здоровом образе жизни и низкий уровень показали 2% школьников. Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, о правилах личной гигиены, первой помощи, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ.

Рекомендации: продолжать работу по формированию активного отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении, расширять кругозор в сфере здоровья и здорового образа жизни у школьников, Можно выделить общие задачи сохранения здоровья школьников, характерные для всех используемых программ для образовательных учреждений:

1 Сформировать активную жизненную позицию.

2 Учить укреплять и сохранять свое здоровье.

3 Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.

4 Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

Таким образом, необходимо постоянно вести работу по развитию самоопределения школьников, одним из важнейших составляющих её является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья. Работу по формированию здорового образа жизни целесообразно вести, учитывая возрастные особенности учащихся.