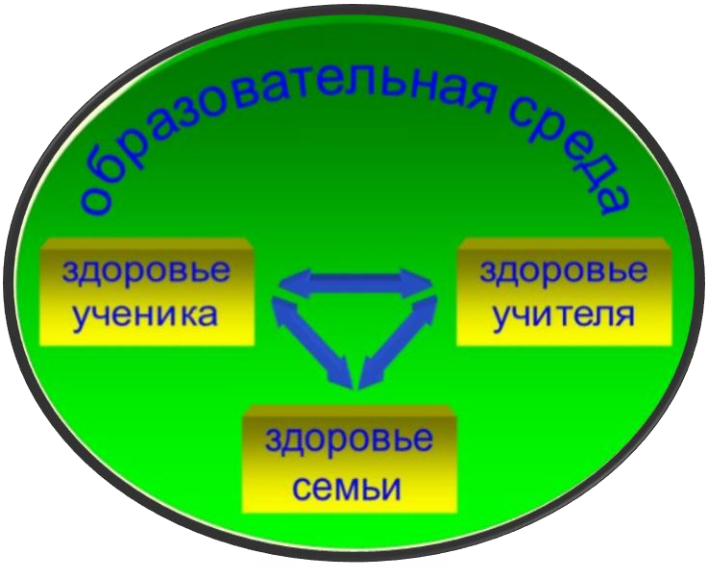
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 663 Московского района Санкт-Петербурга

9.4. Сформированность культуры здоровья у обучающихся, готовность к здоровому образу жизни

Учащиеся нашей школы в течение всего учебно-воспитательного процесса находятся в ситуации здоровьесбережения. Весь педагогический коллектив работает над созданием благоприятных условий. Все перечисленные выше факторы формируют правильное отношение к своему здоровью, привычку быть здоровым, желание участвовать в мероприятиях по этому направлению. Учащиеся выполняют большое количество творческих работ, посвящённых теме здоровья, которые доказывают осознанное отношение к проблеме здоровья. Проводится анкетирование. За последние годы отмечается более серьёзное учащихся к этой теме, более высокая заинтересованность, более активное участие в предлагаемых мероприятиях.

Модель здоровьесберегающего образовательного процесса



Анкета

ФИ_____

1.Ты заботишься о своём здоровье?

Да Иногда Нет

2. Ты делаешь зарядку?

Да Иногда Нет

3. Сколько раз в день ты чистишь зубы?

2 раза 1 раз Не чищу

4. Сколько раз в день ты принимаешь пищу?

2 раза 3 раза 4 раза и более

5. Какие полезные продукты ты принимаешь в пищу? Перечисли.

_____

_____

6. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе ежедневно?

Меньше 1 часа 1-2 часа Больше 2 часов

7.Какое занятие в свободное время ты выберешь?

- смотреть телевизор
- гулять на улице
- заниматься спортом
- играть в компьютерные игры
- общаться с друзьями

Другое_____

8. В какое время ты ложишься спать?

21 час 22 ч 23 ч и позже

9. Ты следишь за своей осанкой?

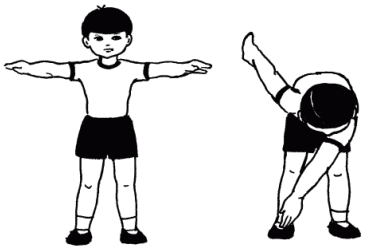
Да Иногда Нет

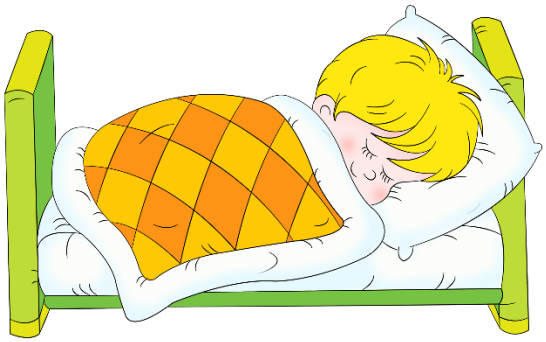
10. Ты считаешь себя здоровым человеком?

Да Не совсем Нет

Анкета в картинках

«Что полезно для здоровья?»



Психологическое заключение

по результатам анкетирования учащихся 2-4 классов

Цель анкетирования: изучение сформированности представлений учащихся о здоровом образе жизни.

Сроки: февраль 2020 г.

Использовались разработанные в школе анкеты.

2 класс

По результатам анкетирования делают утреннюю зарядку 67% детей (это больше, чем при анкетировании в 2015 году), 11% делают ее иногда и 22% не делают. 2 раза в сутки чистят зубы 67% детей, 11% уверяют, что делают это даже 3 раза в сутки. Каждый день гуляют 56% детей (больше, чем при анкетировании в 2015 году). Большинство детей (89%) принимают пищу 3 раза в день (это также больше, чем при анкетировании в 2015 году). Большинство детей (89%) утверждают, что следят за правильностью своей осанки.

Таким образом, большинство учащихся соблюдает основные правила здорового образа жизни. Тем не менее, требуется дальнейшая работа по расширению и закреплению представлений о здоровом образе жизни.

3-4 классы

По результатам анкетирования большинство учащихся имеют верные представления о том, какие продукты питания полезны.

Вопрос, сколько часов нужно спать, вызвал затруднения у учащихся. Верный ответ (9-11 часов или временной интервал, например, с 22.00 до 8.00) дали только 38%. Некоторые учащиеся не понимали смысла вопроса, давали ответы 22 часа, 24 часа. Это связано с несформированностью временных представлений, низким уровнем развития абстрактного мышления.

62% учащихся знают, что чистить зубы необходимо 2 раза в сутки, 10% полагают, что достаточно одного раза.

71% детей знают, что за компьютером можно сидеть не более 1,5 часов. 29% учащихся полагают, что за компьютером можно сидеть более 2-х часов. Некоторые учащиеся не понимали смысла вопроса, давали ответы «до 7 часов», «от 2 до 4 ночи».

Отвечая на вопрос о том, как они заботятся о своем здоровье, учащиеся называли правильное питание, физическую активность, соблюдение гигиены, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня («вовремя ложусь спать»), ограничение времени просмотра телевизора.

Таким образом, у большинства учащихся сформированы основные общие представления о здоровом образе жизни. Вместе с тем имеются отдельные неверные представления, требующие корректировки.

Педагог-психолог _____ /Щёголева С.В./

Результаты анкетирования учащихся 5 классов ГБОУ школы № 663

Анкетирование учащихся 5-х классов проводилось в апреле 2020 г. Использовалась **анкета из 10 вопросов о здоровом образе жизни**, составленная специалистами ГБОУ школы № 663 с учетом особенностей учащихся с ОВЗ.

Цель анкетирования: выяснить, насколько учащиеся в своем режиме дня следуют принципам здорового образа жизни.

Большинство учащихся (70%) ответили, что они заботятся о своем здоровье. Здоровым человеком считают себя больше половины учащихся (53%).

100% учащихся ответили, что питаются, как минимум, 3 раза в день. Проводят на свежем воздухе ежедневно более 2-х часов (53%). Ложатся спать в 22 ч (47%). Чистят зубы 2 раза в день (60%). Стараются употреблять в пищу полезные продукты. 60% иногда следят за своей осанкой. В свободное время учащиеся предпочитают гулять (63%) и общаться с друзьями (47%), 30% заниматься спортом.

Тем не менее, только 23% 5-классников ответили, что ежедневно делают зарядку. 40% честно признались, что зарядку не делают. 13% учащихся проводят на свежем воздухе менее часа в день. 37% ложатся спать в 23 ч и позже. 33% в свободное время предпочли бы игру в компьютерные игры, 23% - стали бы смотреть телевизор.

На вопрос, какие полезные продукты ты употребляешь в пищу, большинство учащихся называют фрукты (73%) и овощи (63%), также называют молочные продукты (23%), каши (20%), мясные продукты (20%), супы (13%). По мнению некоторых учащихся, полезными являются «сырые яйца», «фастфуд» (7%).

Вывод: компоненты здорового образа жизни отмечаются у многих учащихся 5-классов. Вместе с тем, анкетирование выявило и некоторые негативные моменты, требующие дальнейшей проработки в рамках родительских собраний, классных часов, бесед и других форм работы с родителями и учащимися.

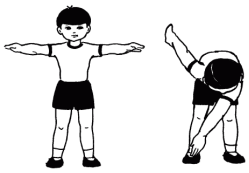
Педагог-психолог _____ / С.В. Щеголева /

Результаты анкетирования учащихся 1-х классов ГБОУ школы № 663

Анкетирование учащихся 1-х классов проводилось в апреле 2021 г. Использовалась **анкета в картинках «Что полезно для здоровья?»**, составленная специалистами ГБОУ школы № 663 с учетом особенностей учащихся с ОВЗ. Анкета включает в себя 10 изображений, учащиеся должны отметить те из них, на которых нарисовано то, что полезно для здоровья.

67% учащихся полностью справились с заданием, не допустив ни единой ошибки. У 33% детей были единичные неверные ответы. В частности, некоторые трудности вызвали задания, связанные с правильным питанием.

В таблице представлено количество верных ответов на каждое задание.

	100%		100%
	93%		100%
	96%		100%
	93%		96%
	96%		89%

Важным после проведения анкетирования является уточнение, как дети поняли смысл картинки, и разбор с учащимися их ответов для закрепления правильных представлений о здоровом образе жизни.

Вывод: в целом у учащихся 1-х классов формируются верные представления о здоровом образе жизни. Необходима дальнейшая работа по закреплению и расширению этих представлений и коррекции некоторых ошибочных представлений.

Педагог-психолог _____ /С.В. Щёголева/