

Диагностика по исследованию культуры здоровья школьников.

Здоровьесбережение обучающихся является одной из самых важных задач в образовании, которую ставит национальный проект «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа» и федеральные государственные образовательные стандарты. ФГОС обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепления здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья.

Формирование здорового образа жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста. Необходимо проводить большую систематическую работу по формированию культуры здоровья у школьников, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. **Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**
 - а) хорошее;
 - б) удовлетворительное;
 - в) плохое;
 - г) затрудняюсь ответить.
2. **Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**
 - а) да, занимаюсь;
 - б) нет, не занимаюсь.
3. **Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**
 - а) чаще всего больше 2 часов;
 - б) около часа;
 - в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.
4. **Делаете ли утром следующее:**
 - а) физическую зарядку;
 - б) обливание;
 - в) плотно завтракаю;
 - г) курите по дороге в школу.
5. **Обедаете ли в школьной столовой?**
 - а) да, регулярно;
 - б) иногда;
 - в) нет.
6. **В котором часу ложитесь спать?**
 - а) до 21 часа;
 - б) между 21 и 22 часами;
 - в) после 22 часов.
7. **Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**
 - а) да, активно;
 - б) изредка;
 - в) никогда.
8. **Как Вы чаще всего проводите свободное время?**
 - а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;
 - б) провожу время с друзьями;
 - в) читаю книги;
 - г) помогаю по дому;
 - д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
 - е) играю в компьютерные игры;
 - ж) другое.

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

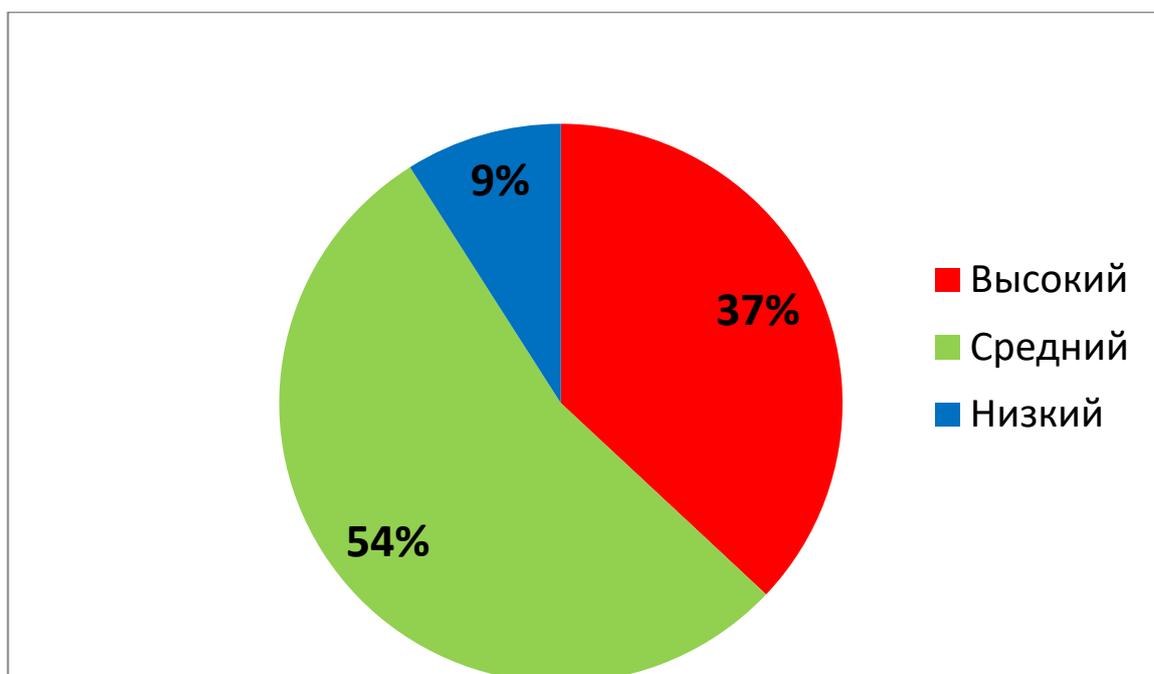
Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Результаты тестирования обучающихся МБОУ ООШ №26

младшего школьного возраста (1 – 4 класс)

по методике Н.С. Гаркуша «Гармоничность образа жизни школьников»

май 2022 год.



Высокий уровень – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

По результатам тестирования видно, что основная часть обучающихся младшего возраста понимает важность сохранения здоровья и мотивированы на занятия спортом и ведения здорового образа жизни. Но есть невысокий процент обучающихся, у которых отсутствует система элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни.