

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

(протокол от 02 сентября 2021 г. № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Чайковская СОШ

Г.К.Измалкова

Приказ № 134 от 09.09.2021г.

**Мониторинг  
на определение сформированности ценностных ориентаций у воспитанников на  
здоровый образ жизни  
(В.Р. Кучма «Школы здоровья в России»)**

Метод исследования:

- тест - анкета «Изучение ориентации у воспитанников на здоровый образ жизни»

Выберите для ответа либо вариант «да», либо «нет», либо «не обязательно».

Иметь понимание в семье.	
Хорошо учиться, получить хорошее образование.	
Жить без конфликтов.	
Иметь хорошего, надежного друга (подругу).	
Иметь материальный достаток.	
Заниматься спортом.	
Иметь возможность путешествовать.	
Иметь возможность вкусно поесть.	
Здоровье.	
Быть внешне красивой (красивым), хорошо одеваться.	
Любовь.	

**1. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?**

- а) да
- б) не всегда
- в) нет

**2. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?**

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

**3. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?**

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

**4. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться?**

- а) да

б) думаю, что нет

в) нет

**5. Стремитесь ли вы чередовать учёбу и отдых?**

а) да

б) когда как

в) нет

**6. Делаете ли вы физическую зарядку?**

а) да

б) да, но не регулярно

в) нет

**7. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам**

**(баня, душ, плавание)?**

а) да

б) да, но не регулярно

в) нет

**8. Придерживаетесь ли вы какой – либо системы регулярного закаливания?**

а) да

б) от случая к случаю

в) нет

**9. Получали ли вы в последние 2-3 года какие-либо травмы?**

а) да

б) да, но несущественные

в) нет

**10. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?**

а) не помню когда болел в последний раз

б) редко (1 раз в год)

в) часто (2-3 раза в год)

**11. Как часто у вас болит живот?**

а) очень редко

б) редко (1 раз в год)

в) часто

**12. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?**

а) не пропускаю совсем

б) редко (1 раз в полугодие)

в) часто (1 раз в месяц)

Как подсчитать результаты? Теста «Изучение ориентации учащихся на здоровый образ жизни».

При ответе на вопросы №2-13 пункт а) оценивается в 3 балла, б) в 2 балла, в) в 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы. По ней находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

0-13	низкий уровень ориентации личности на здоровый образ жизни
14-16	средний уровень ориентации личности на здоровый образ жизни
17-20	высокий уровень ориентации личности на здоровый образ жизни

19	же среднего
23	едний
26	ше среднего
29	сокий
33	ень высокий

### Результаты исследования

Ф.И. О.	Баллы	Уровни ориентации
1. К.А.	28	<b>Высокий</b> Владеет знаниями основ здорового образа жизни; в системе ценностей ценность «здоровье» занимает ведущее место. Хорошая ориентация в вопросах здравосозидания.
2. П. М.	25	<b>выше среднего</b>
3. Щ.Ю.	26	<b>выше среднего</b> Владеет знаниями основ здорового образа жизни; в системе ценностей ценность «здоровье» занимает ведущее место. Проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.
4. Д.К.	23	<b>Средний</b> Владеет знаниями основ здорового образа жизни не в полном объеме, знает о некоторых правилах правильной организации режима дня; в системе ценностей ценность «здоровье» занимает промежуточное положение. Ответы недостаточно осознанные и полные.
5.С. Л.	24	<b>выше среднего</b>
6. С.С.	20	<b>средний</b>
7. Ю.Т.	21	<b>средний</b>



8. К.С.	18	<p style="text-align: center;"><b>ниже среднего</b></p> <p>Знания основ здорового образа жизни фрагментарны; ценность «здоровье» занимает последнее место в системе ценностей; воспитанник не участвует или редко участвует в мероприятиях оздоровительной направленности.</p>
---------	----	--

**Цель исследования:**

- изучение структуры ориентации воспитанников на здоровый образ жизни.

Методами исследования стали: тест – анкета, анализ полученных данных.

**Анализ исследования:**

Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья – это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия.

**Анализ результатов** исследования показал, что в системе ценностей здоровью отводится лидирующее место, но понятие ЗОЖ правильно определяется лишь одним человеком. Информация о здоровье отрывочна, случайна, не носит системного характера, противоречива и, порой, исходит от некомпетентных людей. С одной стороны, дети хотят быть здоровыми и мало что для этого делают, с другой, имеют представление о здоровом образе жизни и ничего не делают для улучшения здоровья. Практически все осознают составляющую ЗОЖ, но реальных действий мало.

**Задачи:**

- спланировать работу по формированию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни с учётом всех индивидуальных особенностей и полученных анкетных данных воспитанников;
- вовлекать детей в спортивные секции;
- проводить беседы с медработниками;
- проводить дни здоровья.

**Вывод:**

Мониторинг даёт возможность отслеживать изменения во взглядах воспитанников на проблемы ЗОЖ.