

Воспитание культуры здоровья у обучающихся через организацию волонтерского движения «Ученическая служба здоровья».

I. Введение.

Нарушения здоровья, связанные с обучением, начинаются еще в дошкольном детстве и определяются практикой подготовки к школе, которая установилась сейчас повсеместно. В дошкольных учреждениях, в подготовительных классах, различных школах для малышей дети занимаются неспецифическими для дошкольного этапа развития деятельностью: читают, пишут, изучают иностранные языки (и не по одному одновременно), занимаются прохождением программы первого класса, хотя они должны танцевать, рисовать, много гулять и заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Сотрудники дошкольных учреждений проводят выбор обучающих программ преимущественно по конъюнктурным соображениям (следуя за пожеланиями родителей), не учитывая при этом психологических возможностей возраста и не проводя соответствующей разъяснительной работы с семьей. Это ведет к тому, что условия для нарушения состояния здоровья создаются еще до поступления в школу, и сегодня 20% первоклассников — дети с пограничными нарушениями.

По данным медицины, за время обучения в школе 70% функциональных расстройств, сформировавшихся в начальных классах, к моменту окончания школы перерастают в стойкую хронику: в 4—5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза — органов пищеварения и опорно-двигательного аппарата. Серьезное беспокойство вызывает увеличение нервно-психических расстройств (в 2 раза), а также заболеваний сердечнососудистой системы (более чем в 2 раза), что прямо связывается с отсутствием здоровьесберегающей школьной среды. Только 10% школьников старшей школы относятся к числу здоровых, а 50% имеют хронические заболевания и 40% относятся к группе риска.

Сегодня, очевидно, что каждая школа должна стать «школой здоровья», а сохранение и укрепление здоровья обучающихся должно стать приоритетной функцией образовательного учреждения.

Сложилась система функционирования образовательных учреждений, направленная на интеграцию оздоровительных программ в образовательный процесс, на обеспечение индивидуально ориентированного образовательного процесса с учетом результатов мониторинга здоровья детей. Вопросы, связанные с влиянием процесса обучения на состояние здоровья учащихся, не новы. Так называемые школьные болезни стали предметом медико-педагогического анализа за рубежом и в России еще в XIX веке. Однако, совпавшее по времени не только с общим кризисом образования, но и с ухудшением всех медико-демографических показателей, обострило уже известные "школьные болезни", придав им специфический характер. Неблагоприятный прогноз развития образовательных учреждений в аспекте сохранения и укрепления здоровья учащихся, придает особую актуальность выявлению и использованию ресурсов школ в решении вопросов здоровья учащихся.

Цели проекта:

Создание условий, обеспечивающих положительную динамику состояния здоровья основных участников образовательного процесса посредством организации волонтерской деятельности по формированию здорового образа жизни школьников в условиях образовательного учреждения.

Задачи проекта:

- создание и развитие волонтерского движения, направленного на пропаганду здорового образа жизни;
- создание условий, позволяющих обучающимся своими силами вести работу, направленную на снижение пагубных привычек в подростковой среде;

- формирование механизма работы школы с окружающим социумом через организацию социально-поддерживающих связей;
- снижение количества учащихся, состоящих на внутришкольном учете и учете в КДН, ОПДН;
- разработка плана дальнейшего развития проекта.

Актуальность проекта:

Для целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья школьников необходима согласованная работа медиков, физиологов, психологов, социологов, педагогов. Однако действительность такова, что та информация о здоровье, которую человек получает на различных этапах возрастного развития в семье, в школе, в лечебных учреждениях или через СМИ, отрывочна и не носит системного характера. Нет интегративного, межведомственного подхода к решению проблем, связанных со здоровьем. Просветительская работа по вопросам здоровья, как правило, ориентирует людей преимущественно на лечение, а не на предупреждение заболеваний. В связи с этим не уделяется должного внимания путям преодоления факторов риска, возможностям самого организма противодействовать неблагоприятным влияниям. Слабо проводится работа по созданию общественного мнения на культивирование здоровья, на формирование гармонично развитого - и физически, и духовно - человека. В частности, по последним исследованиям, среди основных жизненных ценностей здоровье как ценность у российских школьников занимает девятое место, а у их американских сверстников, например, - первое место. Отсутствие «моды» на здоровье создает предпосылки для организации непродуманного времяпрепровождения, когда человек делает все, лишь бы «убить время». И как итог, бесцельная трата свободного времени не может компенсировать последствий накопившегося утомления и обеспечить подготовку человека к следующему активному дню.

В настоящее время в нормативных документах Министерства образования России и Министерства здравоохранения активно используется понятие «культура здоровья» как целевая установка в образовательных и оздоровительных программах для школьников, в аспекте необходимости подготовки «специалистов по культуре здоровья» и создания школ, содействующих здоровью.

На начальном этапе приоритетным направлением в данной сфере является организация волонтерского движения, работа которого заключается в пропаганде культуры здоровья.

При этом школьники получают информацию в интересной и доступной форме из авторитетных для них источников - волонтеров, а «молодые педагоги» вынуждены задуматься о своем здоровье, пересмотреть собственное поведение, образ жизни. Таким образом, школьники фактически помещаются в условия, при которых у них «ненавязчиво» и гармонично формируется культура здоровья.

Краткий swot-анализ проекта

| | | |
|----------------|--|---|
| | ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА | |
| ВНЕШНЯЯ | <p>S – сильные стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие высококвалифицированных специалистов, - наличие научно-методических разработок, | <p>W – слабые стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - постепенная смена педагогического коллектива и волонтеров, - затруднение в оценке результатов таких |

| | | |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - наличие материально-технической базы, - накопленный опыт деятельности по воспитанию культуры здоровья среди школьников, - созданное волонтерское молодежное объединение, - наличие разработанного и созданного сайта для тиражирования опыта в области воспитания культуры здоровья | <p>показателей, как «ценностная ориентация;</p> <ul style="list-style-type: none"> - негативные стереотипные установки участников образовательного процесса; - механизм влияния социальных партнеров на формирование культуры здоровья обучающихся - финансирования для деятельности по воспитанию культуры здоровья |
| | <p>О – возможности</p> <ul style="list-style-type: none"> - инновации в данной сфере, - перспективы развития и расширения проекта посредством интеграции с другими ОУ, - актуальность тематики волонтерства в социальной политике РФ | <p>Т – угрозы</p> <ul style="list-style-type: none"> - необходимость бюрократических согласований, - наличие негативного внешнего воздействия на уровень культуры здоровья школьников |

II. Механизм реализации проекта:

1. Блок задач «Обучение волонтеров»:

- разработка и реализация образовательных мероприятий, направленных на формирование мета-компетенций у учащихся - волонтеров (интерактивный курс, система тематических семинаров, круглых столов и т.д.),
- организация образовательного курса по формированию культуры здоровья.

2. Блок задач «Воспитание культуры здоровья»:

- разработка и реализация мероприятий по воспитательной работе среди волонтеров с целью формирования их ценностного отношения к здоровому образу жизни,
- разработка и проведение мероприятий по воспитанию здорового образа жизни у населения (силами волонтеров и учащихся на основе сформированных мета-компетенций).

3. Блок задач «Мониторинг результатов»:

Разработка и реализация:

- системы комплексного мониторинга физического и психического состояния волонтеров,
- системы мониторинга достижения результатов проекта.

Август - сентябрь 2011г. - подготовительный этап работы;

Октябрь-декабрь 2011г. - тренинговых занятия с волонтерами;

Декабрь - 2011 по май 2012г.- работа волонтеров со школьниками.

III. Этапы реализации проекта:

| тап | Задачи этапа | Основное содержание работы | Планируемый результат | Документ, подтверждающий выполнение работ по этапу | Сроки |
|---------------------|--|---|---|--|---------------|
| 1. Подготовительный | <ul style="list-style-type: none"> - детальная проработка проекта; - информирование учащихся о начале и особенностях проекта; - формирование команды волонтеров; - установление дополнительных контактов | <ul style="list-style-type: none"> - проведение более подробных собраний с коллективом; - выявление группы активных обучающихся; - определение ответственных лиц и зон их ответственности, - совместная постановка целей и разработка подробного календарного плана проекта; - поиск и привлечение партнеров проекта | <ul style="list-style-type: none"> - сформированная рабочая группа из числа педагогов и обучающихся; - поставленные цели для каждого участника проекта, - установленные четкие сроки выполнения работ в рамках проекта; - утверждение программы проекта | <ul style="list-style-type: none"> - принятая рабочей группой программа проекта» - протоколы совещаний; - список участников рабочей группы и их практическая роль в проекте | 2012г |
| 2. Организационный | <ul style="list-style-type: none"> - нормативно-правовое сопровождение проекта, - создание условий для реализации проекта, - проведение первичной диагностики | <ul style="list-style-type: none"> - разработка внутренних нормативных документов, - разработка и заключение совместных планов с привлеченными партнерами, - формирование системы мотивации рабочей группы обучающихся и педагогов, - первичная диагностика, - агитационная деятельность | <ul style="list-style-type: none"> - наличие эффективно функционирующей на практике системы общей документации по тематике проекта - наличие первичных (исходных) данных | <ul style="list-style-type: none"> - документация по направлениям деятельности в рамках проекта | 2013г.-2015г. |
| | -внедрение | -осуществление | - система успешно | | |

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|--------|
| | запланированных мероприятий проекта (согласно разработанному плану и поставленным задачам) | мероприятий по обучению волонтеров, -проведение мероприятий со школьниками силами волонтеров прошедших обучение, -разработка и реализация акций по ЗОЖ, | проведенных мероприятий согласно плану, - выпуск фото- и видео- материалов по пропаганде ЗОЖ | -отчеты о проведенных мероприятиях, -фото- и видеоматериалы, | |
| <i>4. Аналитический</i> | -анализ полученных результатов, -итоговая диагностика (обобщение данных промежуточного контроля каждого направления проекта) | -мониторинг достигнутых результатов, -изучение документов этапа внедрения (по поставленным задачам), - выявление аспектов, требующих улучшения, -сравнение результатов первичной и итоговой диагностики | - определение и анализ полученных результатов, -сформированный аналитический отчет | аналитическая карта исследования: комплексные данные о результатах работы | 2015г. |

| | | | | | |
|-----------------------|--|---|---|--|-----------|
| заключительный | -подведение итогов, - предоставление отчетности, - тиражирование опыта, - разработка плана дальнейшего развития проекта | - взаимодействие с заинтересованными лицами, -оформление, представление результатов, -ведение деятельности по развитию проекта, -организация тиражирования опыта | - признание и диссеминация результатов исследования | заключительный отчет о проведении исследования, план дальнейшего развития проекта | июль 2012 |
|-----------------------|--|---|---|--|-----------|

IV. Ожидаемые результаты:

- Результатом реализации проекта станет создание волонтерского отряда из числа обучающихся МБОУ «СОШ № 64»г.Чебоксары, групп добровольцев из числа педагогов и родительской общественности с целью пропаганды здорового образа жизни;
- Вовлечение большого числа детей и подростков школы в активную общественную жизнь;
- Организация и проведение мероприятий по ЗОЖ;
- Снижение заболеваемости детей, риска совершения преступления и приобщения подростков к употреблению психотропных веществ.
- Повышение информированности молодых людей по теме ЗОЖ.

V. Система мониторинга:

1. Ведение регулярной отчетности
2. Формирование рабочей группы с регулярными совещаниями, нацеленными на анализ эффективности и проводимыми по эффективной технологии.

3. Проведение анкетирования вовлеченных лиц

Мониторинг осуществляется посредством:

- промежуточных отчетов,
- анкетирования,
- проективных методик,
- наблюдения, анализа статистических данных.

Тренинговые занятия с волонтерами проходят с октября по декабрь 2012г., тренинги волонтеров со школьниками с декабря 2012 по май 2014гг.

VI. Эффективность проекта

| | Параметры эффективности | Методы оценки |
|--|-------------------------|---------------|
|--|-------------------------|---------------|

| 1. Количественные | | |
|--------------------------|--|---|
| 1 | Снижение пропусков занятий по болезни и прогулам | Анализ статистики посещения, анкетирования |
| 2 | Выявление активных обучающихся для дальнейшей работы над собственными социальными проектами | Анализ статистики + пролонгированный анализ |
| 3 | Снижение доли курящих обучающихся | Анкетирование, самоанализ |
| 4 | Повышение общественного внимания к тематике здорового образа жизни | Анализ статистических данных: участия в мероприятиях проекта, посещения сайта по культуре здоровья и т.д. |
| 5 | Тиражирование успешного опыта посредством выпуска рекламно-методических материалов, эмблемы, значков по ЗОЖ, создание сайта волонтерского объединения по ЗОЖ | Экспертная оценка |
| 2. Качественные | | |
| 1 | Повышение мотивации обучающихся к осознанному соблюдению здорового образа жизни | Проективные методики, анкетирование |
| 2 | Формирование мета-компетенций у обучающихся | Проективные методики, тестирования, экспертные оценки, самоанализ |
| 3 | Формирование отрицательного отношения к вредным привычкам и принципам жизни | Анкетирование, проективные методики |
| 4 | Повышение культуры здоровья у школьников | Анкетирование, проективные методики |
| 5 | Привлечение организаций к сотрудничеству | Анализ взаимодействия организаций-партнеров |
| 6 | Сплочение коллектива для достижения общей цели | Тренинговая программа диагностики |
| 7 | Повышение уровня удовлетворенности участников образовательного процесса | Анкетирование, проективные методики |
| 8 | Повышение уровня положительной информированности | Анкетирование |

VII. Стоимость реализации проекта.

Бюджет проекта (отчетный период – 1 учебный год):

| | Наименование | Промежуточ ная стоимость (руб.) | Итоговая стоимость за год (руб.) |
|--|---|--|---|
| | Атрибутика проекта | | |
| | Изготовление значков | 40 р. -20 штук | 800 р. |
| | Разработка и печать плакатов и стендов | 7 000 р. | 7 000 р. |
| | Итого по разделу: | | 7800 р. |
| | Типографские расходы | | |
| | Печать информационных буклетов | 12 000 р. | 12 000 р. |
| | Печать методических буклетов | 14 000 р. | 14 000 р. |
| | Итого по разделу: | | 26 000 р. |
| | Волонтерские акции по ЗОЖ (3 акции в год) | | |
| | Обеспечение акции | 3 000 р. | 9 000 р. |
| | Итого по разделу: | | 9 000 р. |
| | Тренинговый клуб для волонтеров (30 занятий в год) | | |
| | Канцелярия | 100 р. в месяц | 3000 р. |
| | Кофе-брейки | 150 р. – встреча | 4500 р. |
| | Итого по разделу: | | 7500р. |
| | Фестивали по культуре здоровья (4 фестиваля в год) | | |
| | Канцелярия для обеспечения секций | 500 р. на 1 фестиваль | 2 000 р. |
| | Питание для волонтеров | 500 р. на 1 фестиваль | 2000 р. |
| | Итого по разделу: | | 4 000 р. |
| | Творческие мастер-классы (8 мастер-классов в год) | | |
| | Канцелярия | 200 р. | 1600 р. |
| | Материал (пластика, шерсть и т.д.) | 500 р. | 4 000 р. |
| | Итого по разделу: | | 5600 р. |

| | | | |
|---|--------|-------------------|------------------|
| Тренинги для школьников (15 тренингов в год) | | | |
| Канцелярия | 300 | р. – | 4 500 р. |
| Итого по разделу: | | | 4 500 р. |
| Мотивация волонтеров (в среднем, 3 раза в год) | | | |
| Посещение театра | 150 | р. на человека | 3 000 р. |
| Организация турпоходов | 1000р. | 1 выход | 3000р. |
| Посещение кинотеатров | 150р. | на человека | 3000р. |
| Итого по разделу: | | | 9 000 р. |
| ИТОГО ПО ПРОЕКТУ ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД | | | 73 400 р. |

VIII. Мероприятия проекта

Можно выделить следующие мероприятия по реализации проекта.

| | Направление | Мероприятие | Результат | Методы измерения |
|---|--|---|--|---|
| 1 | Система наставничества | Организация наставничества для волонтеров силами педагогов и социальных партнеров | - обеспечение преемственности, - формирование навыков, - консолидация усилий | - анкетирование, - проективные методики |
| | | Организация наставничества для школьников силами волонтеров | | |
| 2 | Вовлечение школьников в деятельность по воспитанию культуры здоровья | Создание школьного волонтерского объединения «Ученическая служба здоровья» | - самостоятельное ведение школьниками практической деятельности по здоровьесозиданию (при кураторстве педагогов) - применение волонтерами полученных знаний о здоровье на практике - формирование моды на здоровый образ жизни среди | - проективные исследования, - контрольные и экспериментальные группы, - анкетирования, - анализ статистики, - метод включенного наблюдения за образом жизни |
| | | Инициирование проектной деятельности школьников | | |
| | | Внедрение системы наставничества: старшие школьники повышают культуру здоровья у младших школьников | | |
| | | Волонтеры организуют внутри | | |

| | | | | |
|---|-------------------------------|---|--|---|
| | | школьные конкурсы «здоровых» плакатов, роликов и т.д. | школьников | учащихся, - самоанализ |
| | | Школьные рекламно-информационные издания о ЗОЖ | | |
| 3 | Просветительская деятельность | Проведение динамических пауз | - получение знаний о здоровье в интересной интерактивной форме, что способствует их усвоению и мотивирует на применение, - комплексное развитие учеников - отработка навыков у студентов | - интерактивные тестирования, - самоанализ |
| | | Проведение тематических Уроков здоровья (в формате классных часов) | | |
| | | Внедрение пятиминуток здоровья | | |
| | | Организация встреч с успешными людьми для бесед о здоровье | | |
| | | Организация фестивалей по здоровьесбережению | | |
| 4 | Здоровый досуг учащихся | Проведение волонтерами совместно с привлеченными педагогами дополнительного образования и организациями мероприятий, как возможности неопределившимся с досугом школьникам попробовать и выбрать для себя хобби | Осознанный выбор учениками здорового досугового времяпрепровождения | - опросы, беседы |
| | | Проведение игровых фотосессий (с разработкой и реализацией образа) | | |
| | | Проведение «здоровых дискотек» | | |

IX. Схема реализации проекта



Используемая литература

1. Макарова В.И., Дегтева Г.Н., Афанасенкова Н.В. и др. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 3.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003.
3. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2000.
4. Чимаров В.И. О стратегических ориентирах формирования здоровья детей в образовательных учреждениях // Образование и наука, 2000, № 1(3).
5. Н. Голиков Культура здоровья школьников: сущность проблемы, стратегия решения/Ж.Физическая культура №4 2002
6. Бальсевич В.К. Лубышева Л.И, Прогонюк Л.Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе// Теория и практика физической культуры . 2003,№4, с 56-59.

Результаты первичной диагностики учащихся по формированию ЗОЖ

1. Здоровый образ жизни ведут 38% опрошенных учащихся. 44% образ жизни в целом могут назвать здоровым, но есть некоторые вредные привычки. 9% учащихся свой образ жизни здоровым назвать не могут.

2. В рамках здорового образа жизни учащиеся считают нужным:

- соблюдать правила личной гигиены (52%);
- не курить (55%);
- не злоупотреблять спиртным (77%);
- иметь достаточную двигательную активность (60%);
- оптимистично относиться к жизни (47%);
- регулярно проходить медицинские осмотры, посещать врачей (35%);
- уметь преодолевать стрессовые состояния (35%);
- следить за своим питанием, правильно питаться (34%);
- знать учреждения, в которых можно получить консультацию и необходимую помощь по вопросам ВИЧ, ИППП, репродуктивного здоровья (14%);
- активно искать необходимую информацию по вопросам здорового образа жизни (18%).

3. 38% опрошенных учащихся оценивают состояние своего здоровья как хорошее, 18% - скорее хорошее, 25% - удовлетворительное, 7% - скорее плохое, 12% - затрудняются ответить. Плохим состояние своего здоровья не считает никто.

4. Самым благоприятным, по мнению учащихся, фактором, влияющим на здоровье человека, является полноценный отдых (83%).

Далее факторы распределились следующим образом:

- отказ от вредных привычек (52%);
- правильное питание (34%);
- благоприятные экологические условия (53%);
- отсутствие стрессов (56%);
- качественное медицинское обслуживание (55%);
- хорошие условия труда, учебы (49%);
- достаточная физическая активность (46%);
- взаимопонимание в семье и классном коллективе (42%);
- материальное благополучие (32%).

5. По мнению 52% опрошенных учащихся, в школьном коллективе здоровому образу жизни уделяется достаточно внимания. 18%

считают, что недостаточно. 13% придерживаются мнения, что в большинстве учащихся не понимают важности ЗОЖ. 7% учащихся уверены, что людей это не интересует. По 10% опрошенных утверждают, что интерес есть, но мало знаний, либо в большинстве учащихся ничего не знают про здоровый образ жизни.

6. Среди мероприятий, направленных на информирование по вопросам здорового образа жизни, проводимых в школьном коллективе, учащиеся выделяют:

- лекции (59%);
- специальные акции (70%);
- курс «ЗОЖ» (68%);
- меры по запрещению табакокурения (58%);
- Недели ЗОЖ, Дни здоровья (70%);
- работу спортивных секций (82%);
- оформление специальных стендов (68%).

7. По мнению учащихся, для совершенствования работы по формированию здорового образа жизни в школе необходимо:

- чаще проводить медицинские осмотры;
- сделать питание 3-разовым;
- ввести систему штрафов;
- проводить перед уроками зарядку;
- увеличить количество спортивных секций;
- увеличить количество проводимых воспитательных мероприятий, Дней здоровья, кинолекториев, встреч с врачами, специальных акций;
- предоставлять подросткам больше информации о культуре здоровья;
- позаботиться о том, чтобы в школе учащиеся были обеспечены всеми необходимыми предметами гигиены.

А также ввести запрет на курение, отбирать сигареты на входе в школу, сократить время учебных занятий.

Приложение 2

АНКЕТА

Мы, приглашаем Вас ответить на вопросы анкеты. Выберите ответы, совпадающие с Вашим мнением, и обведите кружком их порядковые номера. Если Ваше мнение не удалось предусмотреть, напишите свои ответы в свободных строчках.

Не оставляйте, пожалуйста, ни одного вопроса без ответа. Подписывать анкету не нужно!

Благодарим за участие!

1. Возможно, ли вообще беречь здоровье?

- а) Да, не только возможно, но и необходимо

- b) Да, но жизнь становится беднее
- c) В меру все возможно
- d) Нет, это уж как сложится

2. Как Вы считаете, должен ли человек уделять все свое свободное время здоровью?

- a) Да. Здоровье - это жизнь, а ничего ценнее у человека нет
- b) Нет, нельзя превращать жизнь в служение телу
- c) Думать о здоровье надо, но не все же время
- d) Если вопрос стоит о жизни и смерти – конечно

3. Большее значение в своей жизни Вы придаете (обведите один номер ответа в таблице 1)?

Таблица 1

| | |
|--|----------|
| Своему здоровью | 1 |
| Своему внешнему виду, но не здоровью | 2 |
| Здоровью моих близких | 3 |
| Здоровью пожилых, родителей, дедушек и бабушек | 4 |
| Здоровью детей: у них еще все впереди | 5 |
| Не придаю здоровью какого-то особенного значения | 6 |

4. Кто больше заботится о своем здоровье?

- a) Молодые люди
- b) Люди средних лет
- c) Пожилые люди
- d) Это не от возраста зависит

5. Как Вы оцениваете уровень Вашего здоровья?

- a) Великолепное
- b) Хорошее
- c) Удовлетворительное
- d) Плохое
- e) Очень плохое

6. Что Вы считаете залогом крепкого здоровья?

- a) Занятия спортом, правильный режим дня
- b) Наследственность, гены

- c) Отказ от вредных привычек
- d) Правильное питание
- e) Экология
- f) Здоровье или есть, или его нет

7. **Что вреднее всего для здоровья** (обведите один номер ответа в таблице 2)?

Таблица 2

| | |
|---------------------------|----------|
| Алкоголь | 1 |
| Никотин | 2 |
| Наркотики | 3 |
| Сидячая работа | 4 |
| Занятия бизнесом | 5 |
| Сидение перед компьютером | 6 |
| | 7 |

8. **Как часто Вы занимаетесь спортом или физкультурой?**

- a) Ежедневно
- b) Когда как
- c) Два-три раза в неделю
- d) Вообще не занимаюсь
- e) Если хочу похудеть, а так не очень часто

9. **Как Вы считаете, помогают ли поддержанию здоровья спортивные секции?**

- a) Да
- b) Нет
- c) Затрудняюсь ответить

10. **Какие биологически-активные добавки Вы предпочитаете?**

- a) БАД отечественного производства, продающиеся в аптеках
- b) БАД импортного производства, продающиеся в аптеках
- c) БАД импортного производства
- d) никакие

11. **Какой отдых, по-Вашему, укрепляет здоровье?** Проранжируйте, пожалуйста, приведенные ниже ответы, расставляя цифры от 1 до 6 в пустом столбце (1 – наиболее важное, 6 – наименее важное);

Таблица 3

| | |
|--|--|
| Активный трудовой отдых на даче | |
| Отдых в санатории, в профилактории | |
| Уехать в другую страну | |
| Туризм. Лес, костер и песни под гитару | |
| Отдых в специализированных спортивных школах | |
| Дома, на диване перед телевизором | |

12. Вы проводите выходные дни ?

- a) За компьютером
- b) Гуляю с друзьями
- c) Сажу дома
- d) По разному

13. Как Вы относитесь к лечению лекарствами?

- a) Положительно, они не приносят вреда
- b) Отрицательно. Они одно лечат, а другое калечат
- c) Вообще таблеток не пью, разве что в крайнем случае
- d) Если врач прописал – то надо

14. Как вы считаете, что является составляющим «культуры здоровья»?

- a) физическое здоровье
- b) психическое здоровье
- c) нравственное здоровье
- d) социальное
- e) все ответы верны

И в заключение несколько вопросов о Вас лично. Это нужно для статистики.

14. Укажите, пожалуйста, Ваш возраст (число полных лет):

Ваш пол.

- a) Мужской
- б) Женский

Большое спасибо за участие в опросе!

Приложение 3

Ценностные ориентации подростков

| |
|-----------------------------|
| Утверждение |
| Материальная обеспеченность |
| Здоровье |
| Семья |
| Дружба |
| Красота |
| Счастье других |
| Любовь |
| Признание |
| Развитие |
| Уверенность в себе |
| Творчество |
| Беспечная жизнь |
| Образование |
| Интересная работа |
| Развлечения |

Приложение 4

Опросник

«Незаконченные предложения»

(представление о культуре здоровья у подростков)

| Незаконченное предложение | Наиболее частые варианты ответа |
|--|---------------------------------|
| Я считаю, что культура здоровья – это... | отсутствие вредных привычек |
| | занятия физической культурой |
| | хорошее отношение с окружающими |
| | самосовершенствование |
| | правильное питание |

| | |
|--|---|
| | все ответы верны |
| | затрудняюсь ответить |
| Главный признак здорового образа жизни – это... | нормальное самочувствие |
| | отсутствие вредных привычек |
| | занятия физической культурой |
| | самоконтроль |
| | внутреннее состояние человека |
| | гармония с самим собой и с окружающим миром |
| | затрудняюсь ответить |
| Здоровье для меня является... | целью |
| | средством |
| Здоровый образ жизни необходимо вести каждому человеку | да |
| | затрудняюсь ответить |
| | нет |
| Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на... | до 50% |
| | 50-80% |
| | 80-100% |
| Я хотел бы вести... | здоровый образ жизни |
| | такой же образ жизни, как в данный момент |