

МКОУ «Табулгинская средняя общеобразовательная школа
им. П.Д.Слюсарева»
Чистоозерного района Новосибирской области

Проект
на тему:
«Качества жизни школьников»

*Выполнили: учащиеся 10 класса
Лузкарёва Дарья, Калимулин Андрей
Руководитель проекта: учитель физики
Жарикова Светлана Семеновна*

Цель работы:

Оценить качество жизни школьников

Задачи:

- 1. Отбор и изучение литературы по данной теме.**
- 2. Определить основные показатели качества жизни школьников 9-11 классов школы.**
- 3. Установить связь между отдельными показателями качества жизни.**
- 4. Выявить наиболее неблагоприятные факторы жизни школьников**

Объект исследования: учащиеся 9 - 11-х классов
МКОУ «Табулгинская средняя общеобразовательная
школа им. П.Д.Слюсарева»

Предмет исследования: качества жизни школьников

Новизна: получены объективные и субъективные данные
о качестве жизни школьников 9-11 классов школы.

Методы исследования:

1. Анализ литературы по проблеме качества жизни школьников.

2. Анкетирование и опрос.

3. Анализ медико - биологических составляющих качества жизни школьников.

Качество жизни— это оценка совокупности условий социального, физического и умственного благополучия, как они понимаются определенной группой людей или отдельным индивидуумом.



Образ жизни – это один из основных показателей качества жизни.

Здоровье людей – это одна из самых глобальных проблем, которая имеет жизненно важное значение для всего человечества.



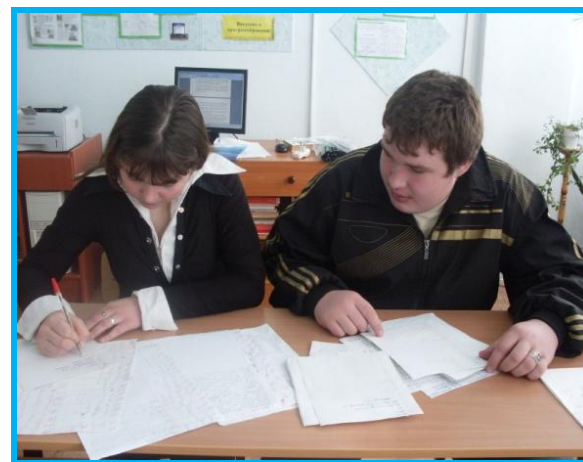
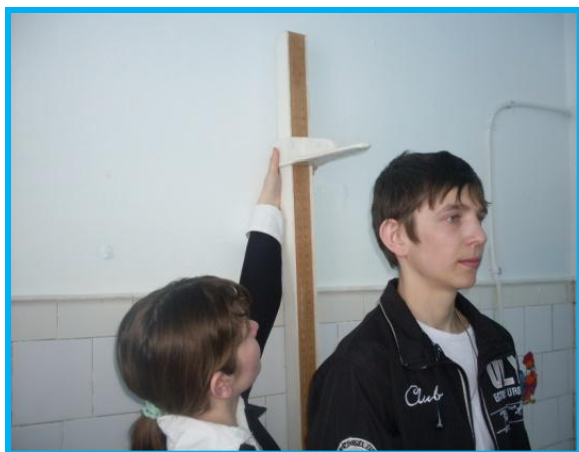
Здоровье – это не только отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательное, спокойное отношение с людьми, с природой и самим собой.



Здоровый образ жизни:

- 1 . Соблюдение рационального режима питания.**
- 2. Систематические занятия физическими упражнениями.**
- 3. Использование эффективной системы закаливания.**
- 4. Правильное питание.**
- 5. Сохранение и поддержка благоприятной обстановки в коллективе и семье.**
- 6. Отказ от вредных здоровью привычек.**

Приложение



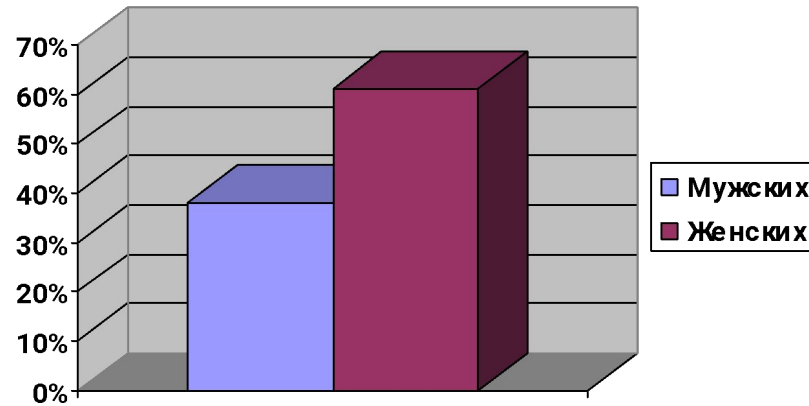


Рис.1 Пол опрошенных

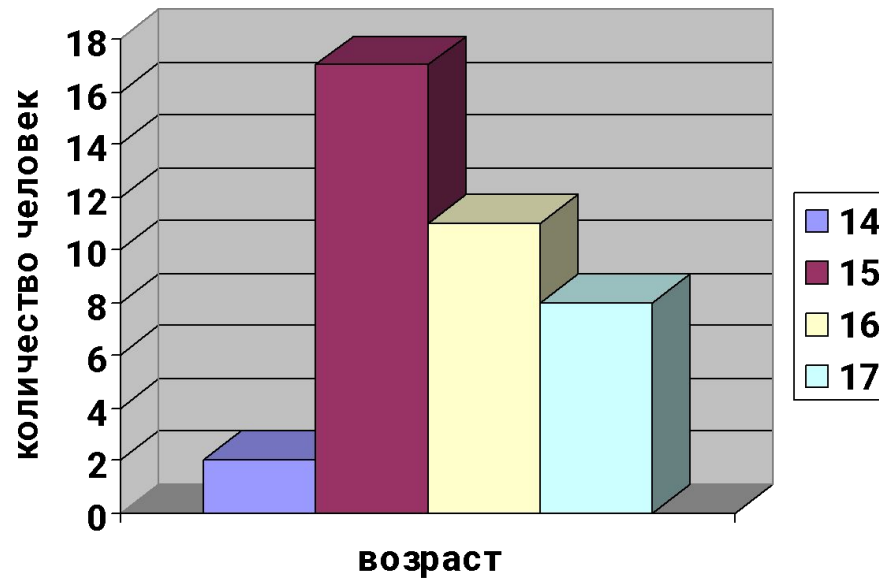


Рис. 2 Возраст опрошенных

Анкета – опросник для оценки качества жизни школьника

Внимание! В тех пунктах анкеты, где предусмотрены несколько готовых ответов, выбрать тот, который Вам в первое мгновение (не задумываясь) покажется соответствующим истине и отметить его значком (+) или (-)

1. Пол. Возраст (полных лет)
2. Вы довольны своей жизнью? 1 - очень, 2 – вполне; 3 – более или менее; 4 –скорее недоволен; 5 – очень трудно жить
3. Как Вы оцениваете материальные условия своей жизни? 1 – очень хорошие; 2 – приличные; 3 – затруднительные; 4 – очень тяжелые
4. Как бы Вы оценили свое здоровье? 1 – очень хорошее; 2 – хорошее; 3 – удовлетворительное; 4 – плохое; 5 – очень плохое
5. Если честно, то какую бы оценку Вы поставили себе сами по большинству предметов? 1 – 5; 2 – 4; 3 - 4 -3; 4 -3; 5 – меньше 3
6. Как к Вам относятся в классе? 1 – хорошо; 2 – равнодушно; 3 – часто смеются и издеваются
7. Среднемесячный доход на одного члена семьи в среднем составляет: 1 – 2000 – 3000 рублей; 2 – 3000 – 5000; 3 – 5000 – 8000; 4 – свыше 8000 рублей.
8. Сколько раз за последние пять лет Вы отдыхали на море?
9. Ваша семья имеет собственную изолированную квартиру (дом) ? 1 – да; 2 – нет
0. Сколько человек проживает с Вами в комнате? 1 – я один (одна); 2 – еще один человек; 3 – кроме меня еще двое; 4 – более двух
1. Считаете ли Вы свое питание достаточным? 1 – да; 2 – нет
2. У Вас хороший аппетит? 1 – да; 2 – нет

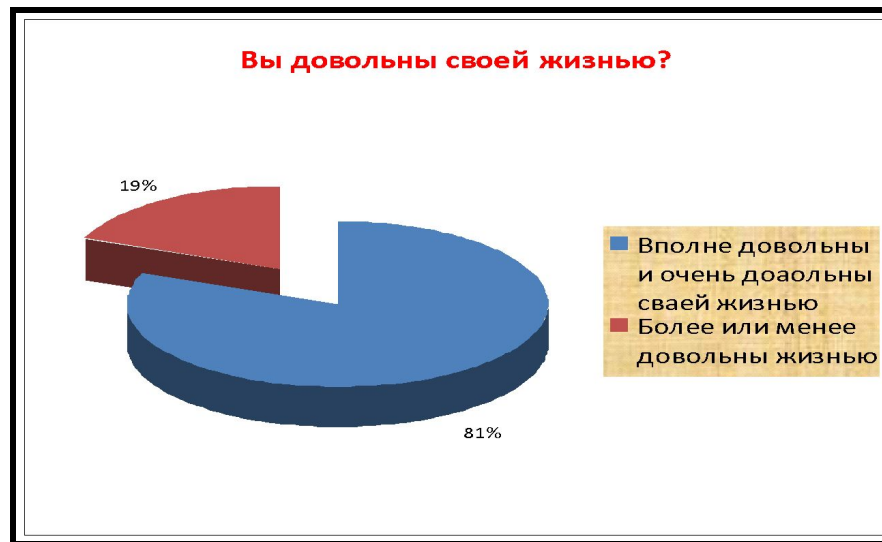
13. Сколько раз в день Вы обычно питаетесь? 1 – 1 раз; 2 – 2 раза; 3 – 3 раза; 4 – 4 раза; 5 – более 4 раз
14. Какова доля Вашего питания дома (в %)?
15. Каков Ваш вес по отношению к положенному (по формуле: ваш вес - (рост – 100): 1 – больше нормы на 10 кг; 2- больше нормы на 5-10 кг; 3- в пределах нормы; 4 – меньше нормы на 5-10 кг; 5 – меньше нормы на 10 и более кг.
16. Любите ли Вы острую пищу? 1- да; 2- нет
17. Как часто Вы употребляете жареные или вареные - мясо и рыбу: 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко
18. – молоко: 1 – пью почти каждый день; 2 – пью 3-4 раза в неделю; 3- редко
19. – сыры: 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко
20. – печеные изделия (пироги, пирожные, сладкие булочки) - 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко
21. – копченые мясо и рыбу или мясные и рыбные консервы: 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко
22. – бобовые (фасоль, горох, бобы): 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко
23. – каши из круп: 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко
24. сырые желто-зеленые фрукты и овощи (морковь, зелень, помидоры, перец, яблоки, ягоды) в зимнее время: 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко
25. – тропические и субтропические овощи и фрукты (бананы, апельсины, мандарины): 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко

26. – шоколад и шоколадные изделия: 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко
27. Употребляете ли Вы витаминные препараты? 1 – нет; 2 – зимой и весной изредка; 3- зимой и весной регулярно; 4- во все времена года
28. Употребляете ли жевательную резинку? 1 – пробовал несколько раз – не понравилось; 2 – не каждую неделю; 3 – 1-3 раза в неделю; 4 – почти каждый день; 5 – несколько штук в день.
29. Сколько времени Вы тратите на дорогу в школу (в один конец)? 1 – меньше 0,5 часа; 2 – больше 0,5 часа.
30. Часто ли Вы думаете о своем здоровье в настоящее время? 1 – да; 2 – нет
31. Как изменилось Ваше здоровье за последние 12 месяцев? 1 – улучшилось; 2 – существенно не изменилось; 3 – ухудшилось.
32. При сравнении своего здоровья со здоровьем знакомых, сверстников оцениваете ли Вы его как: 1 – лучше; 2 – приблизительно такое же; 3 – хуже чем у них.
33. Сколько братьев и сестер Вы имеете в настоящее время?
34. Курите ли Вы в настоящее время? 1 – да; 2 – курил, но сейчас не курю; 3 – никогда не курил
35. В каком возрасте Вы начали курить? 1 – до 10 лет; 2 – после 10 лет
36. Считаете ли Вы, что курение вредно для Вашего здоровья? 1 – да; 2 – нет; 3 – никогда не задумывался
37. Курит ли кто в Вашей семье, находясь в квартире? 1 – да; 2 – нет
38. Считаете ли Вы употребление алкогольных напитков вредным для здоровья? 1 – да; 2 – нет; 3 – никогда не задумывался
39. Пробовали Вы алкогольный напиток? 1 – да; 2 – нет

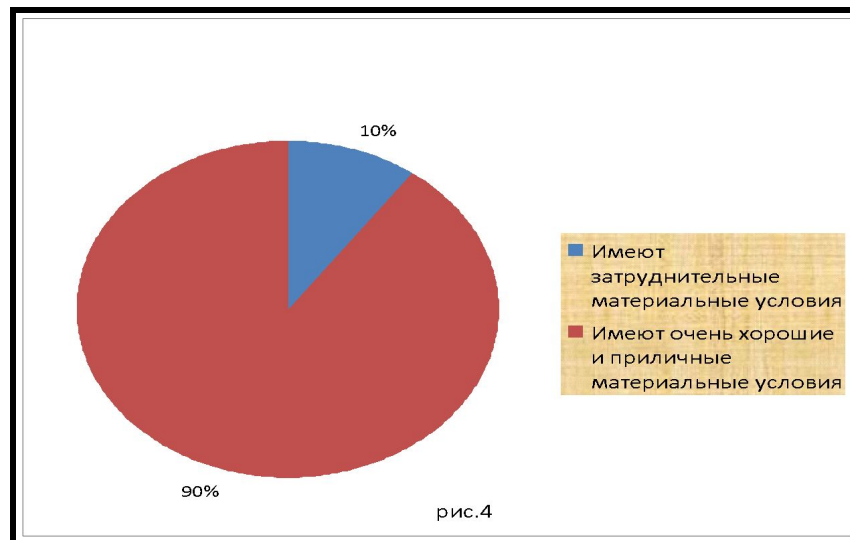
40. Как Вы относитесь к наркотикам? 1 – считаю их опасными для здоровья; 2 – считаю, что их вред преувеличен; 3 – не задумывался.
41. Как часто Вы посещали врача - педиатра в последние 12 месяцев: 1 – ни одного раза; 2 – 1 раз; 3 – 1-4 раз; 4- более 4 раз.
42. Как часто Вы проводили общие анализы в последние 12 месяцев? 1 – ни одного раза; 2- 1 раз; 3- 2 раза; 4- 3 раза.
43. Как часто Вы делали ЭКГ в последние 12 месяцев? 1 – ни одного раза; 2 – 1 раз; 3 – 2 раза; 4 – 3 раза.
44. Как часто Вы посещали зубного врача в последние 12 месяцев? 1 – ни одного раза; 2 – 1 раз; 2 – 2 раза 3 – 3 раза.
45. Сколько раз за последние 12 месяцев Вы лежали в больнице? 1 – н одного раза; 2 – 1 раз; 2 – 2 раза; 3 – 3 раза.
46. Беспокоят ли Вас частые головные боли? 1 – да; 2 – нет
47. Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого шума? 1 – да; 2 – нет
48. Беспокоят ли Вас боли в сердце? 1- да; 2 – нет
49. Считаете ли Вы, что в последнее время у Вас ухудшилось зрение? 1 – да; 2 – нет.
50. Стараетесь ли Вы пить кипяченую воду? 1 – да; 2 – нет
51. Беспокоят ли Вас боли в суставах? 1 – да; 2 – нет
52. Вы загораете? 1 – нет; 2- летом изредка; 3 - летом дочерна; 4- лето и зимой в солярии.
53. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику? 1 – регулярно; 2 – довольно часто; 3- очень редко.

54. Занимаетесь ли Вы в настоящее время в спортивной секции подвижными видами спорта?
1 – да; 2 – нет.
55. Как Вы оцениваете свой образ жизни? 1 – малоподвижный; 2 – подвижный; 3 – слишком интенсивный.
56. Как Вы оцениваете свою физическую деятельность по сравнению с тем, что было год назад? 1 – почти без изменений; 2 – она увеличилась; 3 – несколько сократилась; 4 – заметно сократилась.
57. Считаете ли Вы, что сейчас Вы так же работоспособны, как в прошлом году? 1 – да; 2 – нет.
58. Легко ли Вы заводите друзей? 1- да; 2- нет
59. Сколько времени в сутки Вы смотрите телевизор? 1- менее 1 часа; 2 – 1-3 часа; 3- больше 3-х часов
60. Если весь класс уйдет с занятий, Вы останетесь? 1 – да; 2 – нет.
61. В чем чаще всего причина Ваших конфликтов с окружающими? 1 – стараюсь ни с кем не конфликтовать; 2 – мой плохой характер; 3 – несправедливость окружающих ко мне; 4- всякое бывает.
62. Какие чувства возникают у Вас, когда учитель называет Вашу фамилию? 1 –страх; 2- легкое волнение; 3- никаких эмоций; 4- радость, люблю отвечать.
63. Вы общительны? 1- да; 2- нет.
64. У Вас дружный класс? 1- да; 2- нет.
65. Каков ваш темперамент? 1- вспыльчивый; 2- спокойный; 3- вялый.
66. Легко ли Вас переспорить? 1- не люблю уступать ни в чем; 2- с разумными доводами можно согласиться; 3- любой может заморочить мне голову.

67. Родители прислушиваются к Вашему мнению? 1-часто; 2 – иногда; 3- никогда
68. В классе Вы лидер? 1-да; 2- нет
69. Как Вы оцениваете свою внешность? 1- весьма доволен; 2 – нормально; 3- чем реже смотришь в зеркало, тем лучше.
70. Вы оптимист? 1-конечно; 2 – в разумных пределах; 3- скорее наоборот.
71. Как Вы думаете – добьетесь ли Вы жизненного успеха? 1- да; 2 – вероятно; 3- сомнительно
72. Какую роль Вы выполняете в классе? 1- активную, всех веду за собой; 2- сделаю, если попросят; 3- держусь в стороне ото всех.
73. Часто ли Вы задаете вопросы учителю по теме урока? 1- часто; 2- иногда; 3- никогда
74. Если у Вас возник конфликт, как Вы его решаете? 1 – миром; 2- дракой; 3- благодаря вмешательства взрослого; 4- иду на компромисс
75. Как Вы относитесь к учению? 1- положительно; 2- отрицательно; 3- все было бы хорошо, если учиться дома.
76. Кем Вы хотите быть в будущем?
77. Какое качество в себе Вы не любите больше всего?
78. Вы пользуетесь решебником? 1- да; 2- нет.
79. Вы любите выполнять домашние задания? 1 – да, независимо от их количества; 2 – да, если их немного; 3-нет
80. Считаете ли Вы, что большинство людей к Вам относятся не так, как Вы этого заслуживаете? 1-да; 2-нет



Как вы оцениваете материальные условия своей жизни?



**Ваша семья имеет собственную
изолированную квартиру ?**

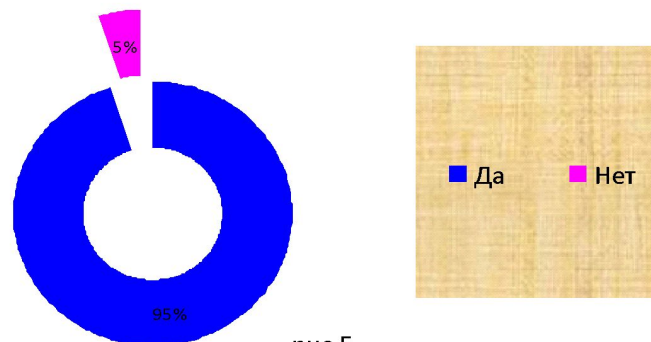


рис.5

**Среднемесячный доход на одного члена
семьи.**

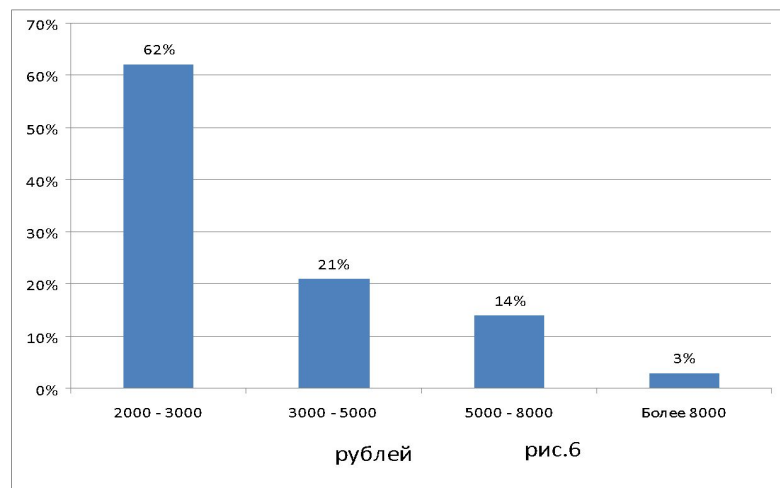


рис.6

За последние пять лет на море отдыхали лишь 13% учащихся

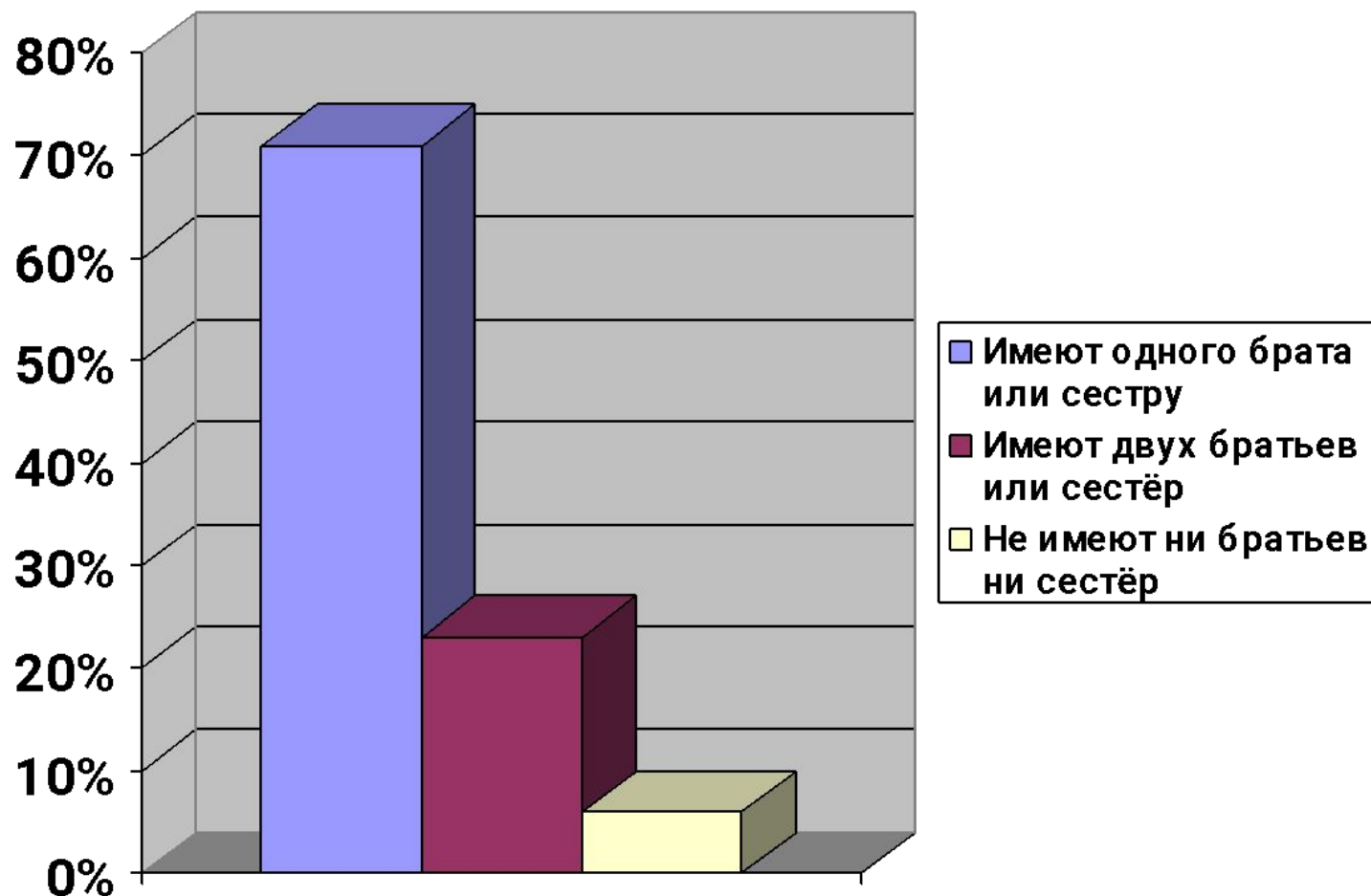
Сколько братьев или сестёр вы имеете в настоящее время?

рис.7

Таблица 1

Какие продукты входят в рацион учащихся?

Продукты	Ежедневно	3 – 4 раза в день	Редко
Жареное или вареное мясо, рыба	47%	34%	19%
Молоко	24%	18%	58%
Сыры	8%	40%	52%
Печеные изделия	37%	40%	23%
Копченое мясо, рыба	8%	49%	43%
Бобовые (фасоль, горох, бобы)	–	–	100%
Сырые желто-зеленые фрукты	8%	43%	49%
Тропические овощи и фрукты	21%	55%	24%
Шоколадные изделия и шоколад	45%	32%	33%
Каши из круп	43%	18%	39%

**Каков ваш вес по отношению к
положенному?**

Формула: вес – (рост-100)

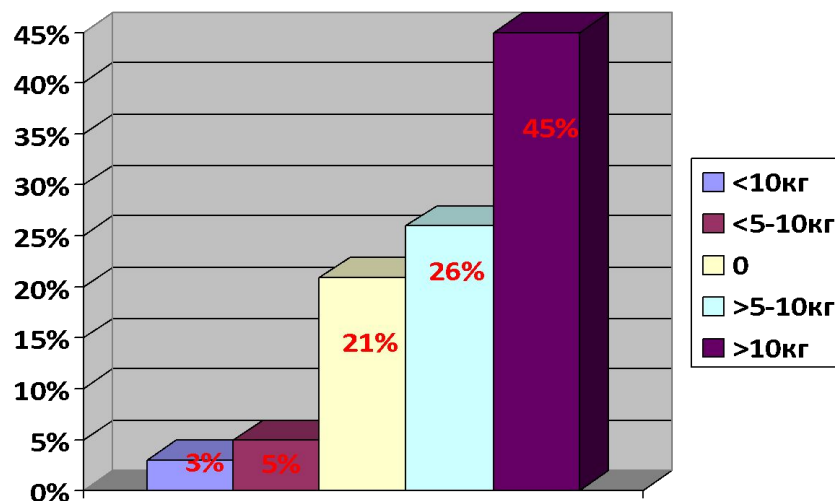


рис.8

Таблица 2

**Средние значения антропометрических измерений
учащихся**

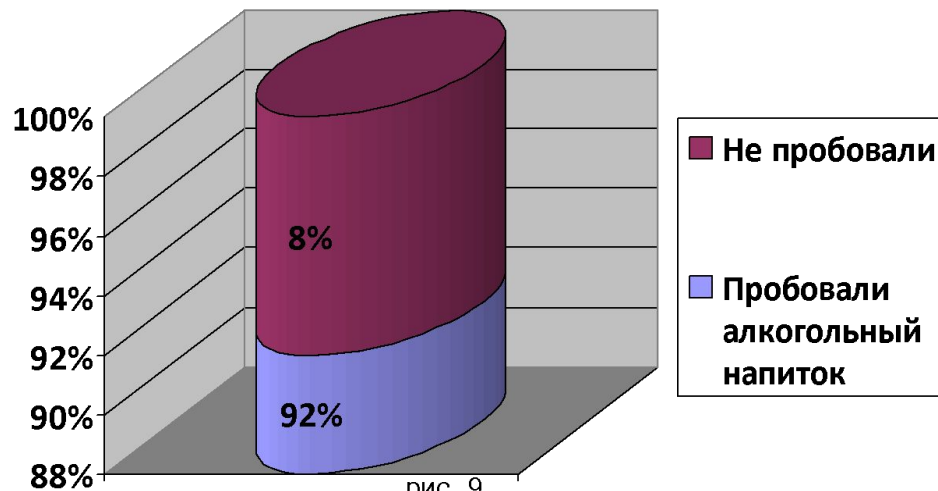
Девочки		Мальчики	
Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
173.3	56.4	171.5	65.3

Таблица 3

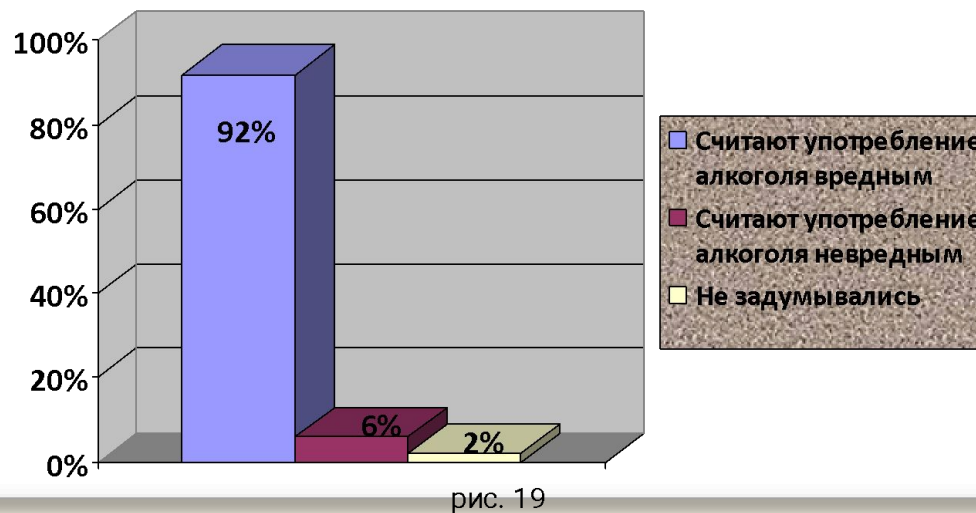
Анализ медико-биологических показателей учащихся

Заболевания	9 класс	10 класс	11 класс
Кариес	6	5	1
Заболевание органов кровообращения (ВСД)	3	4	3
Нарушение осанки	6	2	1
Хронический тонзиллит	3	2	1
Нарушения зрения	4	3	1

Пробовали вы алкогольный напиток?



Считаете ли вы употребление алкогольных напитков вредным для здоровья?



Считаете ли вы, что курение вредно для вашего здоровья?

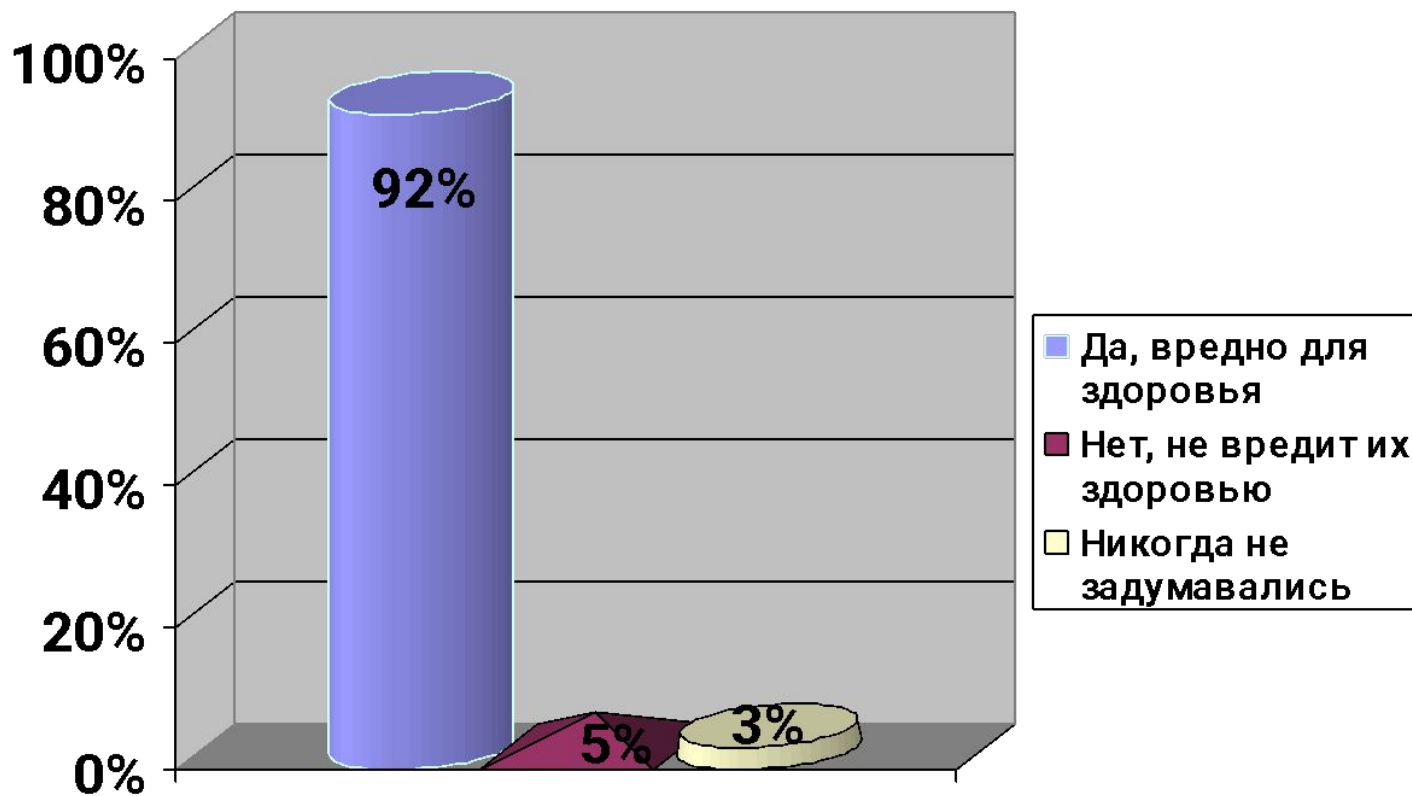


рис.11

Как изменилось ваше здоровье за последние 12 месяцев?

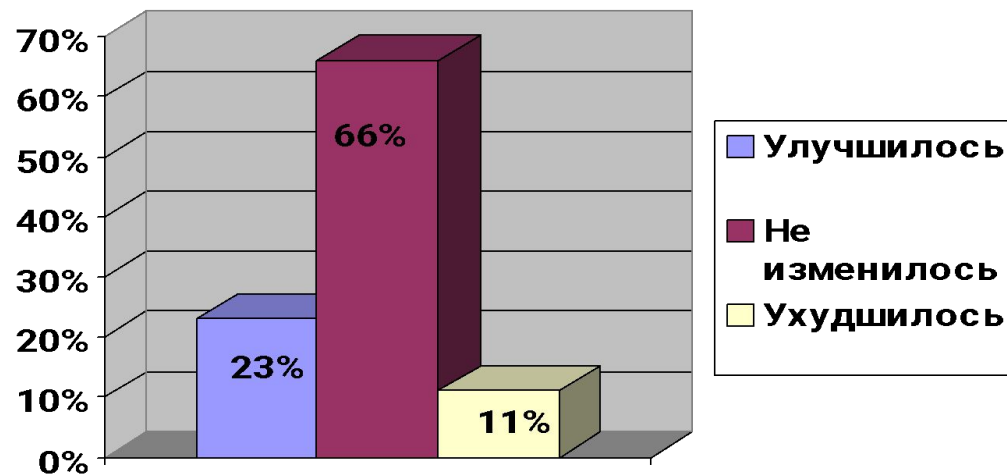


рис.12

Часто ли вы думаете о своём здоровье в настоящее время?

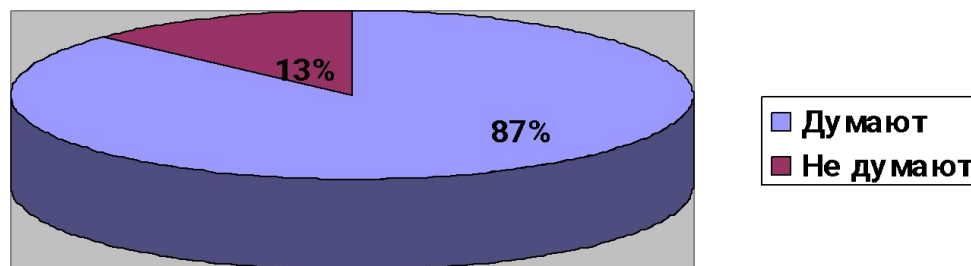


рис.13

Как часто вы посещали врача-педиатра?

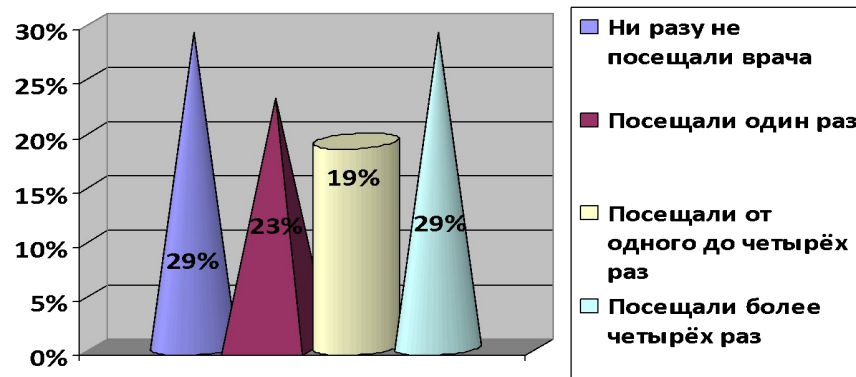


рис.14

Как часто вы проводили общие анализы последние 12 месяцев?

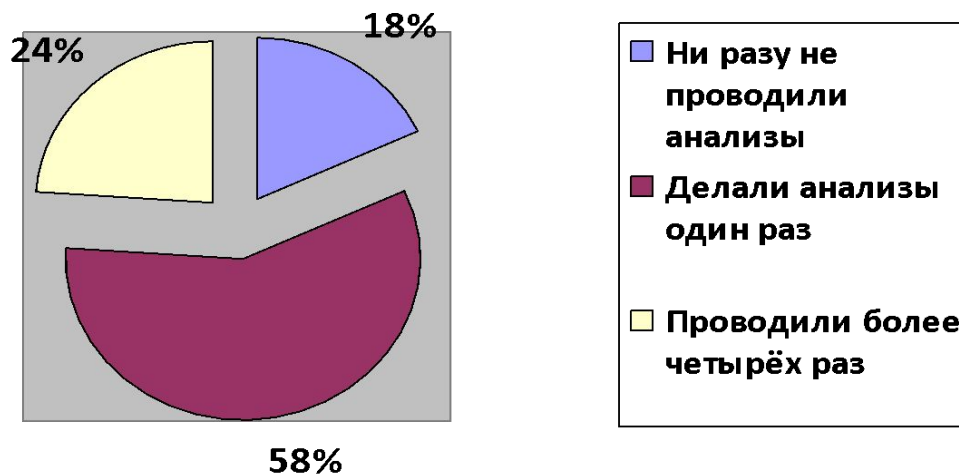


рис. 15

Как часто вы посещали зубного врача в последние 12 месяцев?

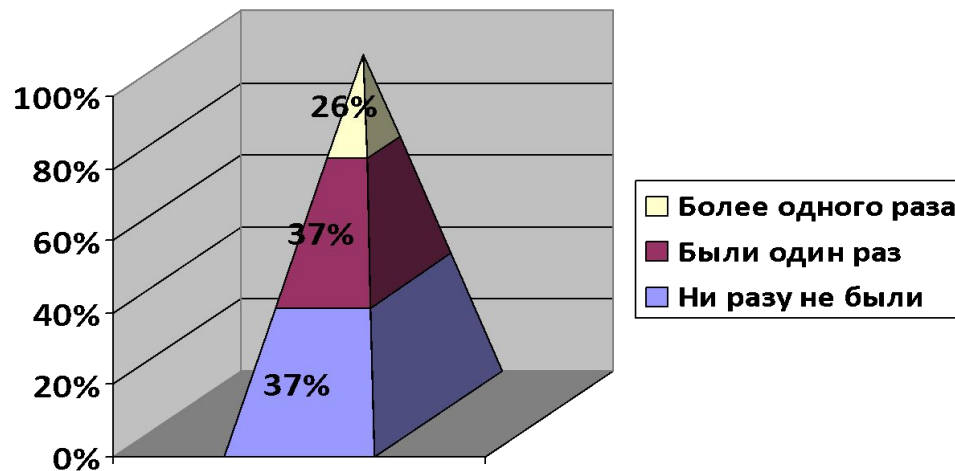


рис. 16

Как изменилось ваше здоровье за последние 12 месяцев?

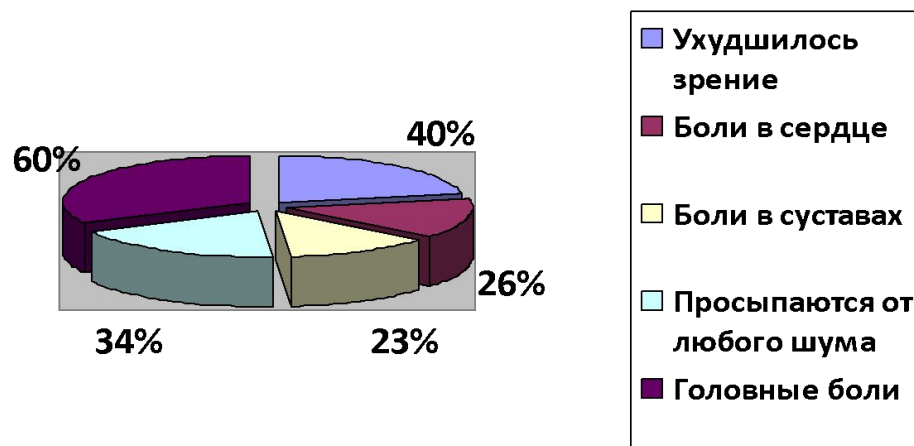


рис. 17

Как вы оцениваете свою физическую деятельность?

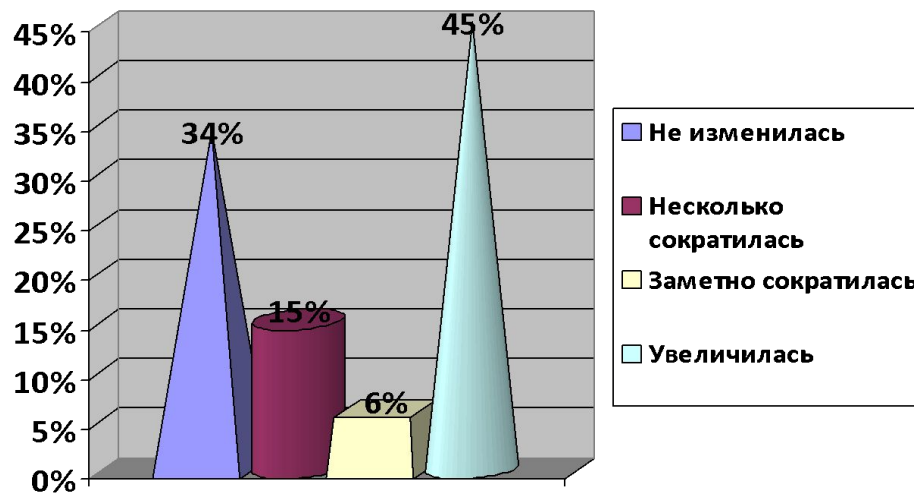


рис. 18

Как вы оцениваете свой образ жизни?

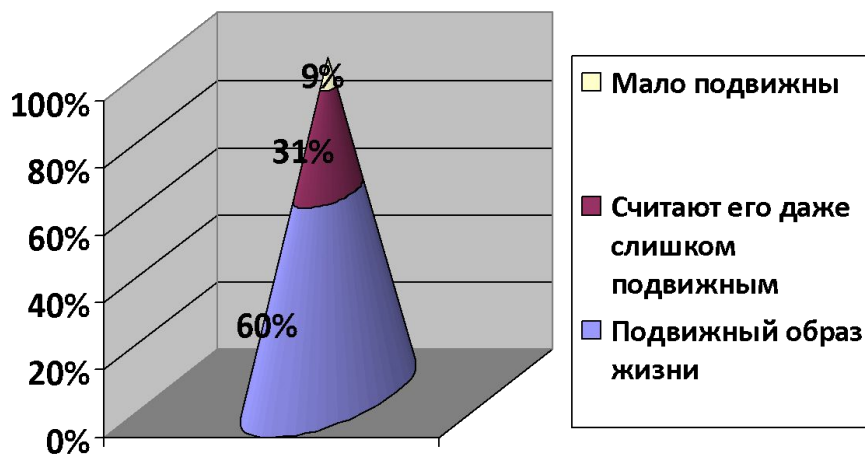


рис. 19

Занимаетесь ли вы в настоящее время в спортивной секции?

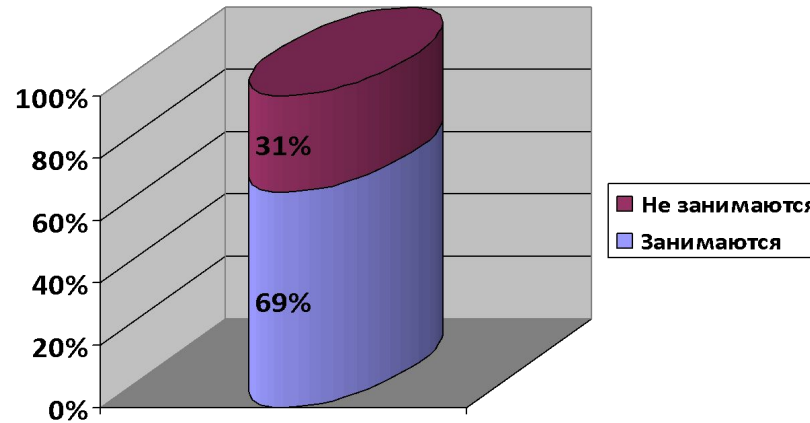


рис. 20

Делаете ли вы утреннюю гимнастику?

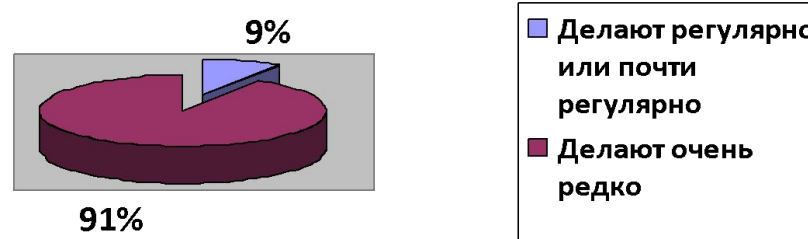


рис. 21

Считаете ли вы, что сейчас вы так же работоспособны, как в прошлом году?

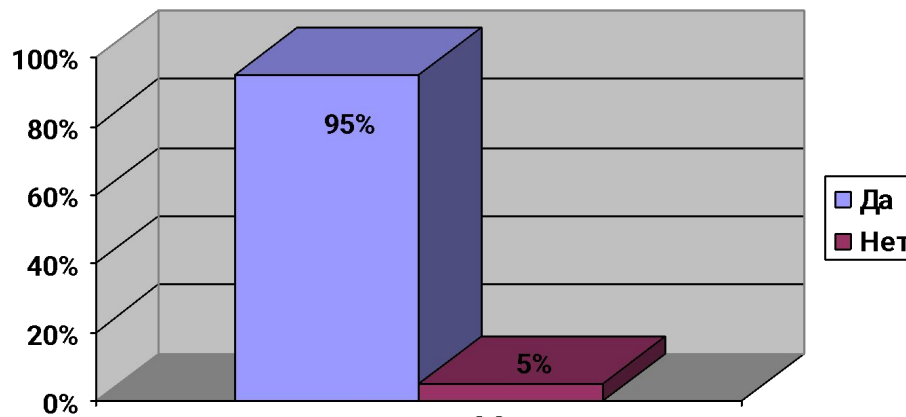


рис. 22

Какие чувства возникают у вас, когда учитель называет вашу фамилию?

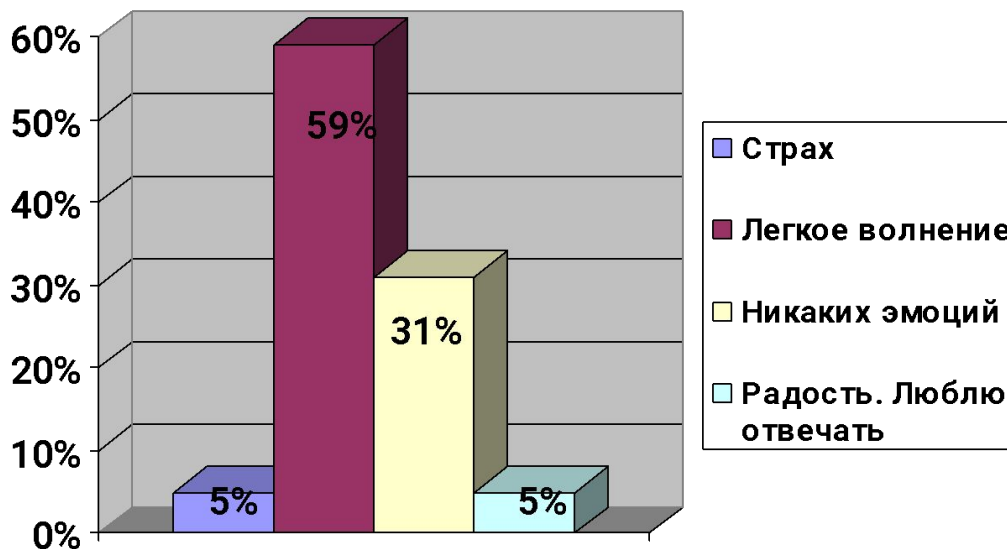


рис. 23

В чем чаще всего причина ваших конфликтов с окружающими?

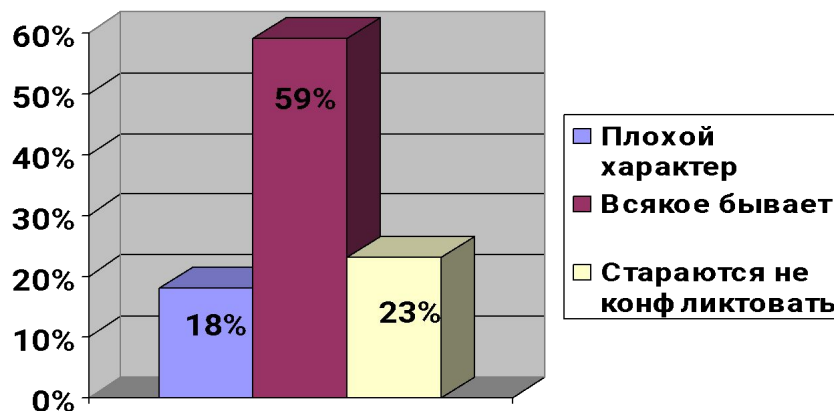


рис. 24

Каков ваш темперамент?

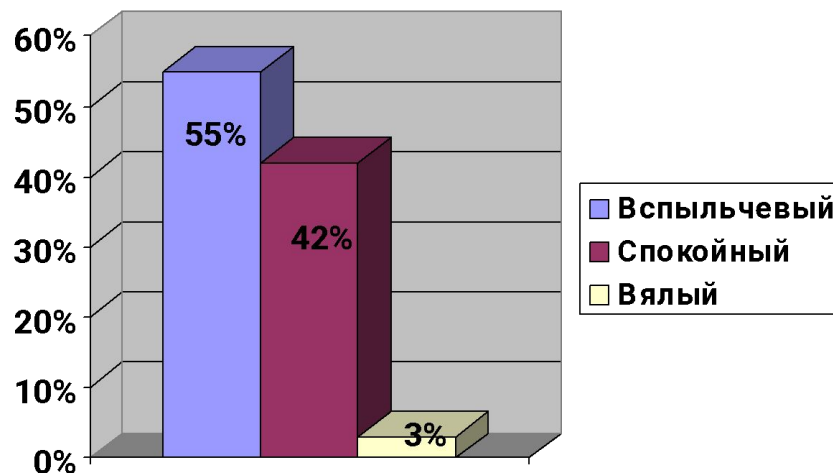


рис. 25

**Вы
ОПТИМИСТ?**

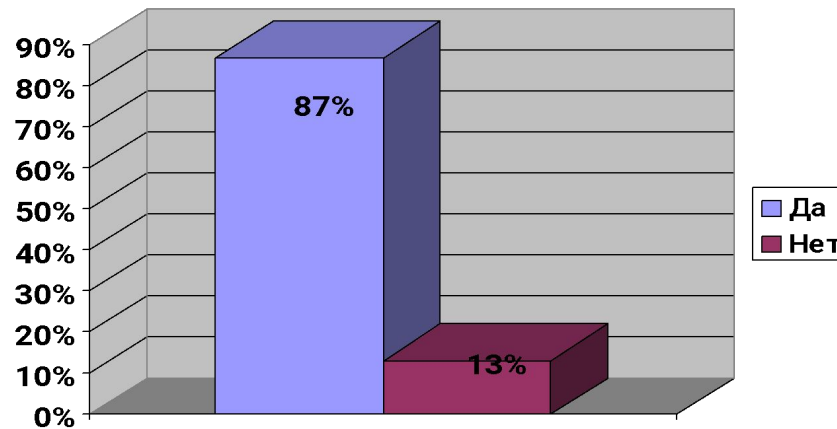


рис. 26

Родители прислушиваются к вашему мнению?

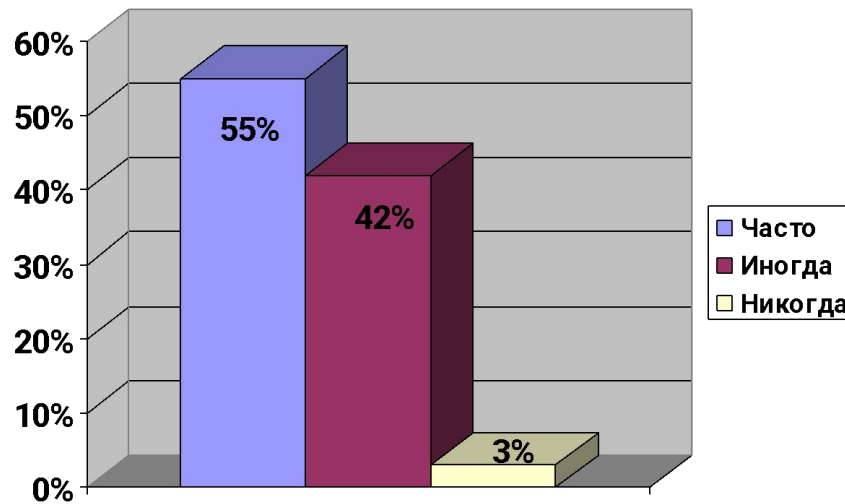


рис. 27

Выводы

- 1. Анализ различной литературы показал, что проблема качества жизни является важной в процессе обучения**
- 2. Как показывают результаты исследований, качество жизни учащихся, обучающихся в Табулгинской школе, удовлетворительное. Процессы роста и физического развития учащихся происходит в соответствии с возрастными нормами. Однако на лицо дисгармоничное развитие подрастающего поколения. Вызывает тревогу общее состояние здоровья подростков.**
- 3. В целом выводы делать рано. Необходимо провести опрос среди учащихся 5-11 классов школы. Проследить зависимость физиологических показателей учеников с их социальным статусом.**
- 4. На сегодняшний день наиболее остро стоит вопрос о комплексном подходе к оценке взаимной связи между эффективностью учебно-воспитательного процесса, психического и физического состояния здоровья, а также социально бытовыми условиями жизни.**

В работе нами даны рекомендации по улучшению качества жизни школьников.

Литература

Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. – М.: МГУ, 1996.

Гурова А.И., Орлова О.Е. Практикум по общей гигиене. – М.: Медицина, 1991.

Кардашенко В.Н. Прохорова Л.П. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков. – М.: Медицина, 1993.

Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Педагогика, 1992.

Левитский П.М., Язловецкий В.С. Вред алкоголя и никотина. – Киев: Радянська школа, 2001.

Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. – С-Пб.: Петроградский и К⁰, 1996.

Шенкман С.Б. Мы – мужчины. – М.: Медицина, 2001.