

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.

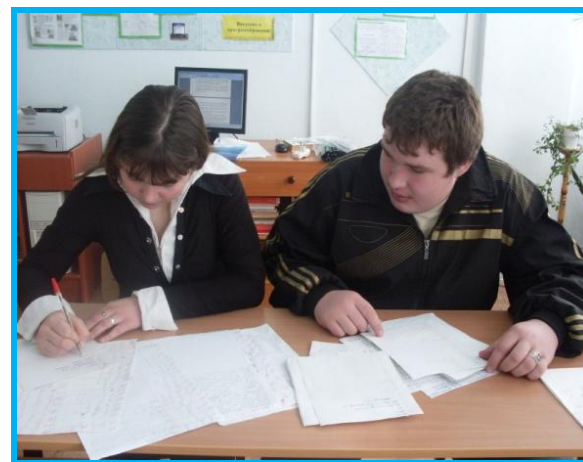
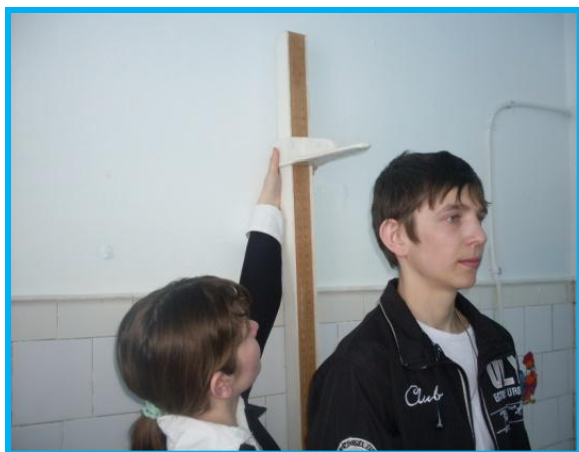


# **Здоровый образ жизни:**

- 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



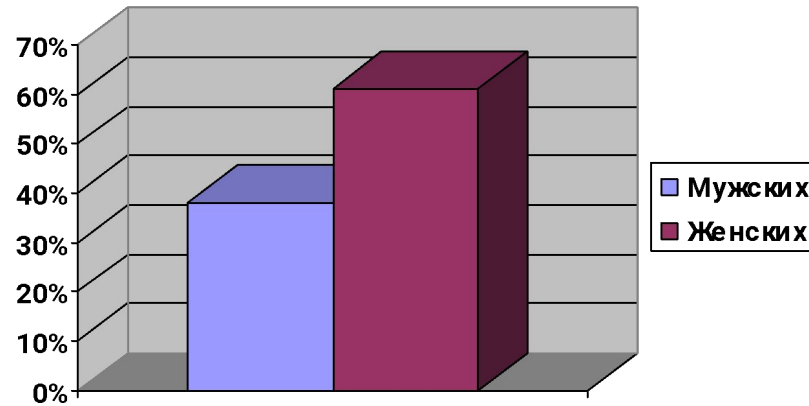


Рис.1 Пол опрошенных

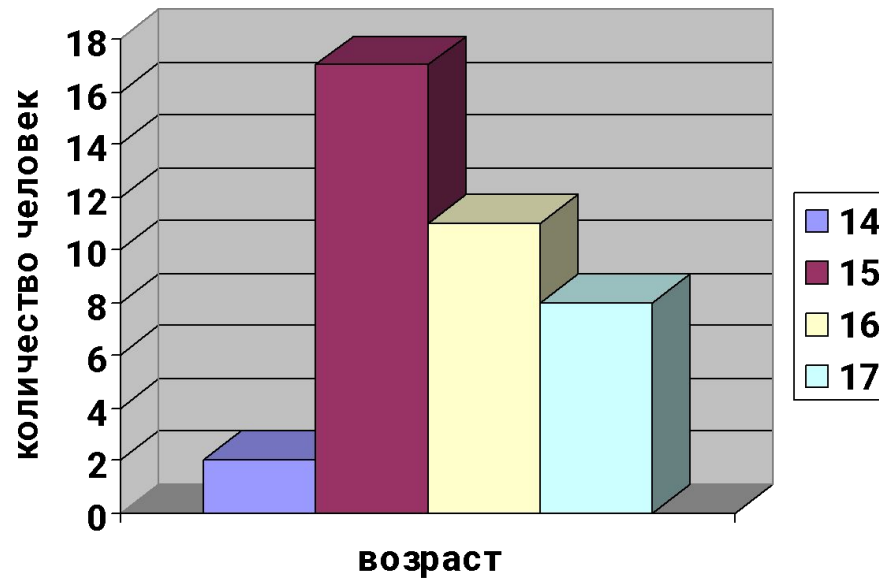


Рис. 2 Возраст опрошенных

## ***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

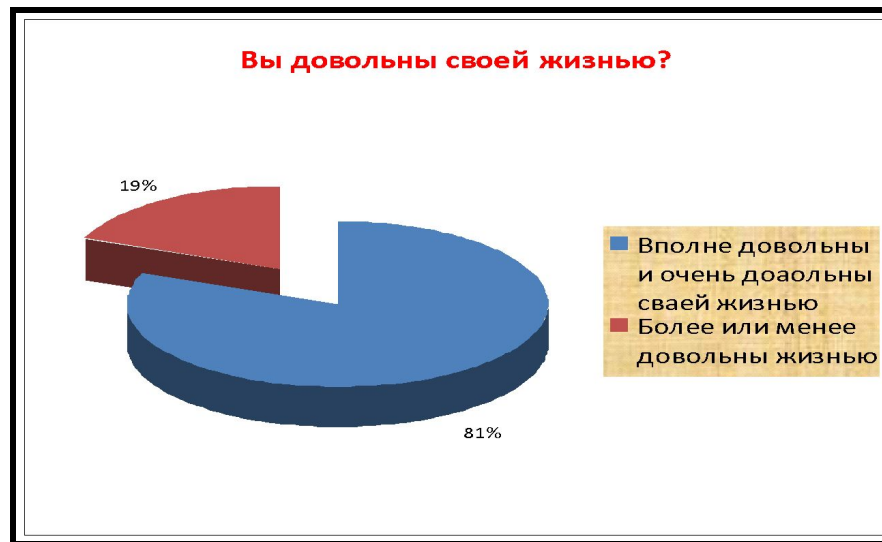
26. – шоколад и шоколадные изделия: 1 – ем почти каждый день; 2 – ем 3-4 раза в неделю; 3- редко
27. Употребляете ли Вы витаминные препараты? 1 – нет; 2 – зимой и весной изредка; 3- зимой и весной регулярно; 4- во все времена года
28. Употребляете ли жевательную резинку? 1 – пробовал несколько раз – 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.

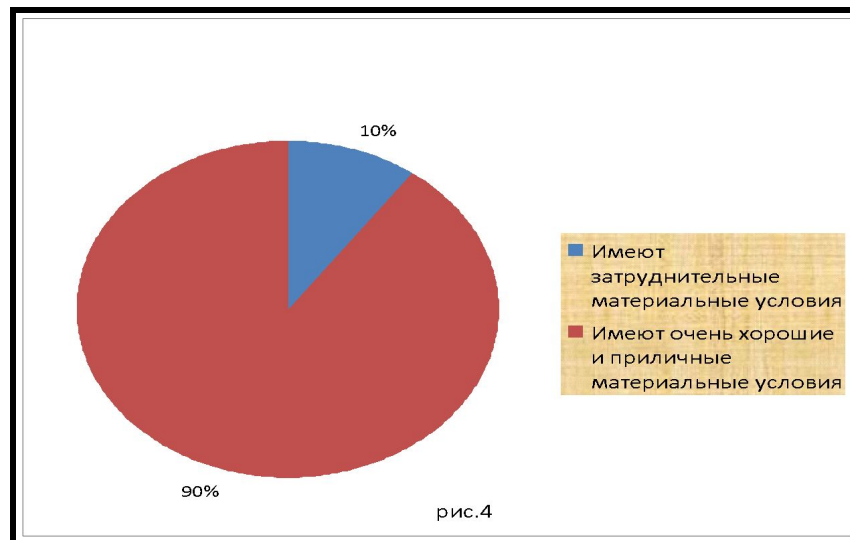
54. Занимаетесь ли Вы в настоящее время в спортивной секции подвижными видами спорта?  
1 – да; 2 – нет.
55. Как Вы оцениваете свой образ жизни? 1 – малоподвижный; 2 – подвижный; 3 – слишком интенсивный.
56. Как Вы оцениваете свою физическую деятельность по сравнению с тем, что было год назад? 1 – почти 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 ?**

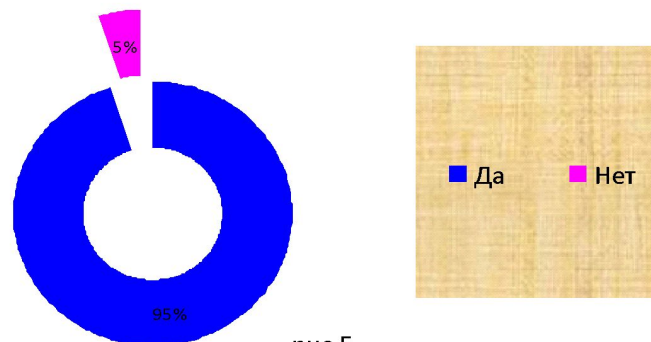


рис.5

**Среднемесячный доход на одного члена  
семьи.**

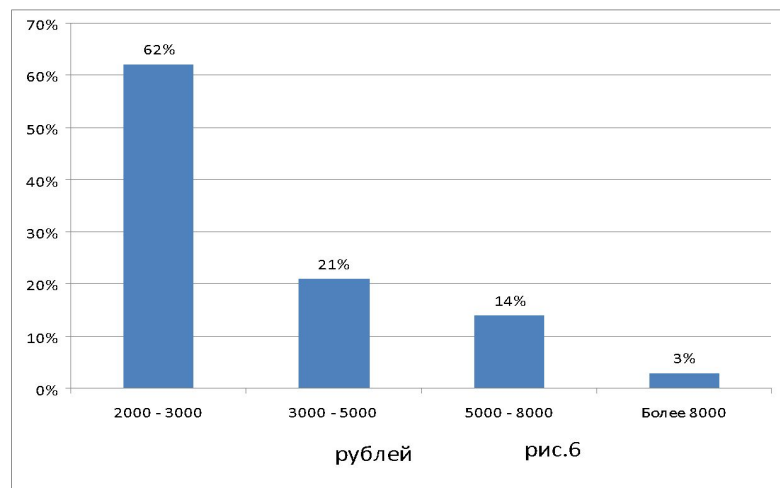


рис.6

**За последние пять лет на море отдыхали лишь 13% учащихся**

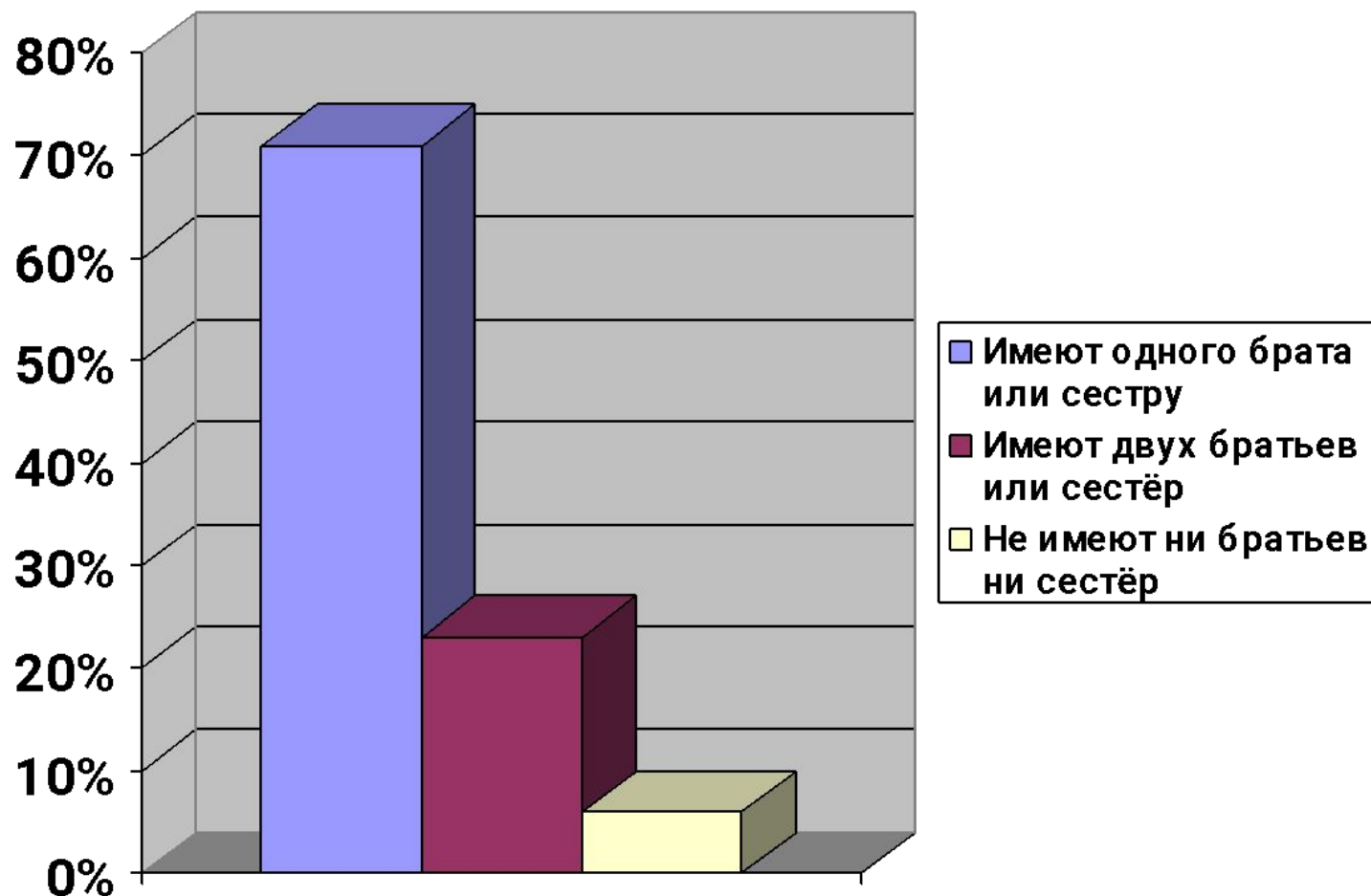
**Сколько братьев или сестёр вы имеете в настоящее время?**

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)**

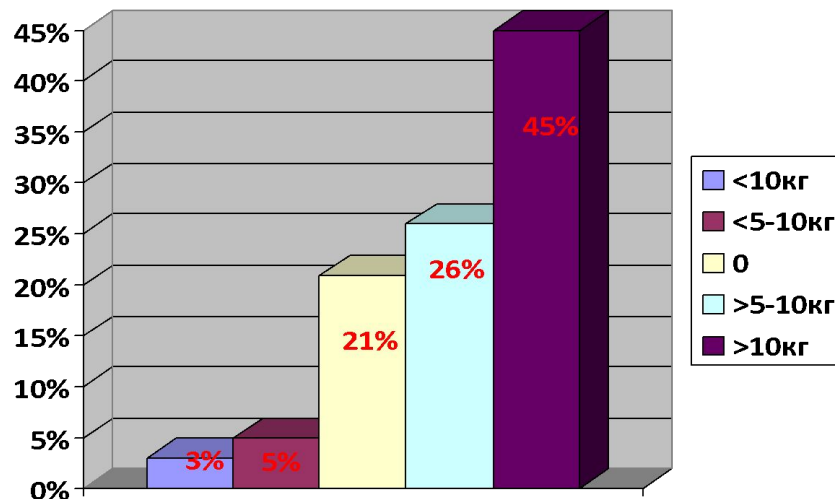


рис.8

**Таблица 2**

**Средние значения антропометрических измерений учащихся**

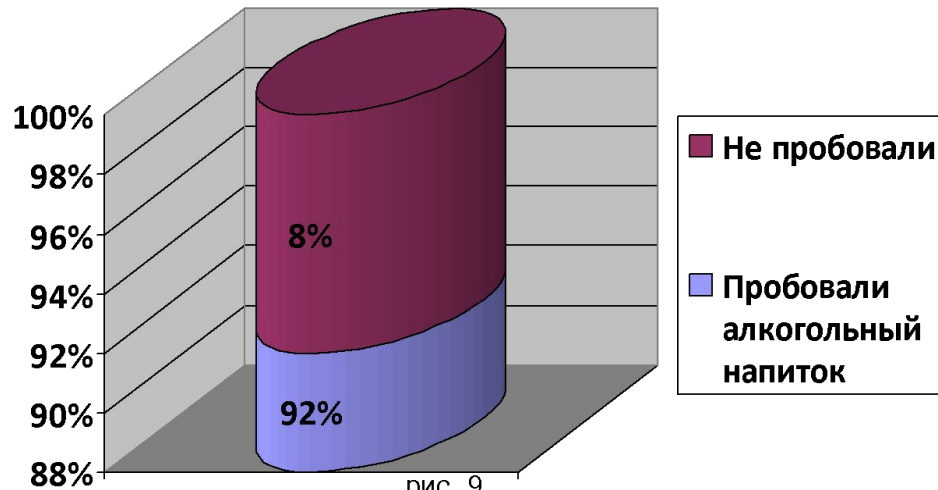
Девочки		Мальчики	
Рост, см	Вес, кг	Рост, см	Вес, кг
173.3	56.4	171.5	65.3

Таблица 3

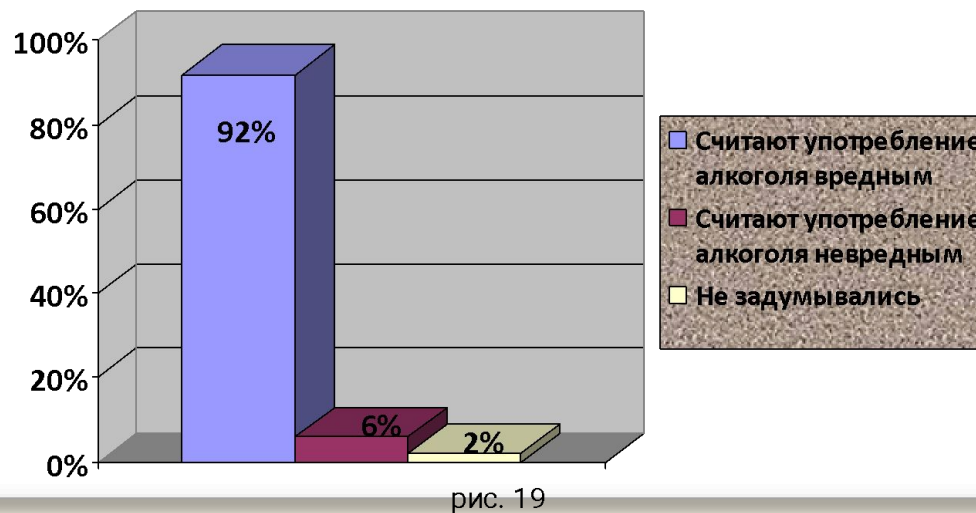
**Анализ медико-биологических показателей учащихся**

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

### Пробовали вы алкогольный напиток?



### Считаете ли вы употребление алкогольных напитков вредным для здоровья?



**Считаете ли вы, что курение вредно для вашего здоровья?**

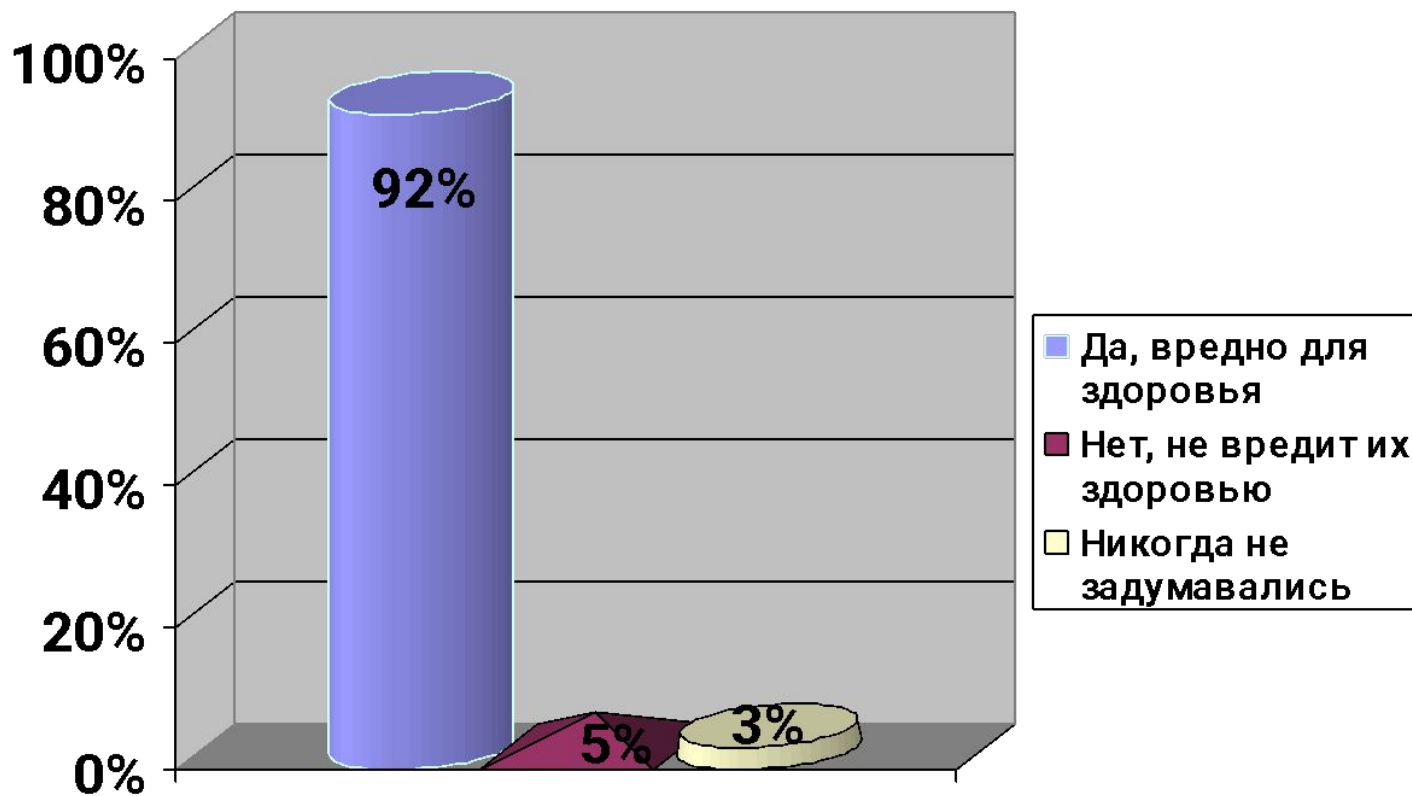


рис.11



**Как изменилось ваше здоровье за последние 12 месяцев?**

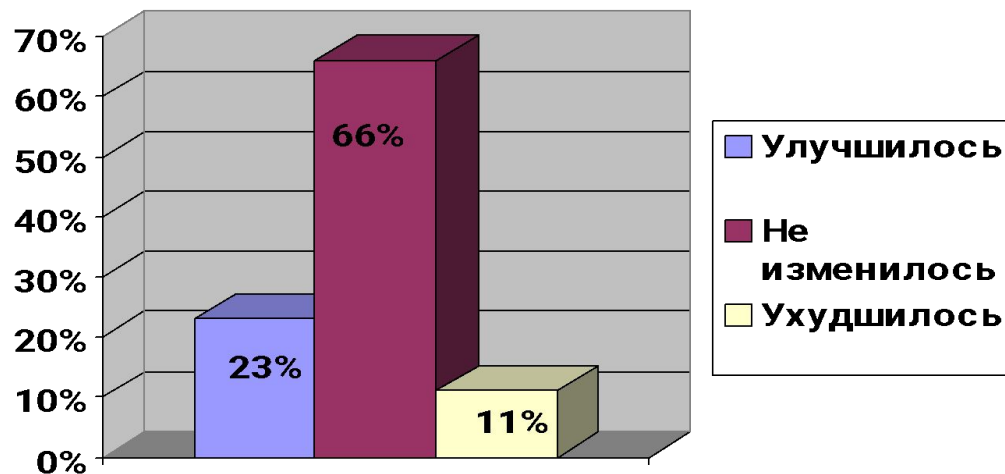


рис.12

**Часто ли вы думаете о своём здоровье в настоящее время?**

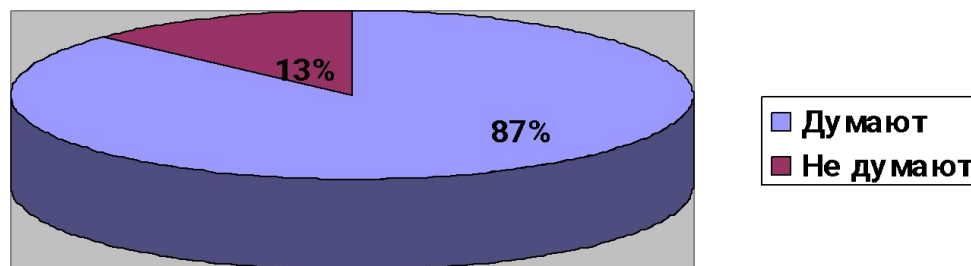


рис.13

### Как часто вы посещали врача-педиатра?

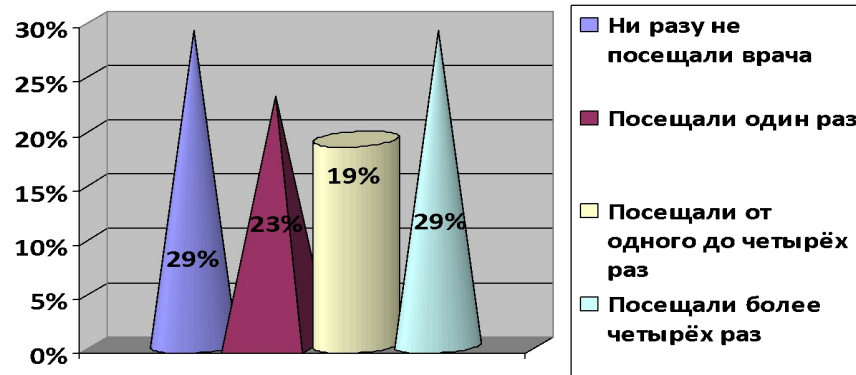


рис.14

### Как часто вы проводили общие анализы последние 12 месяцев?

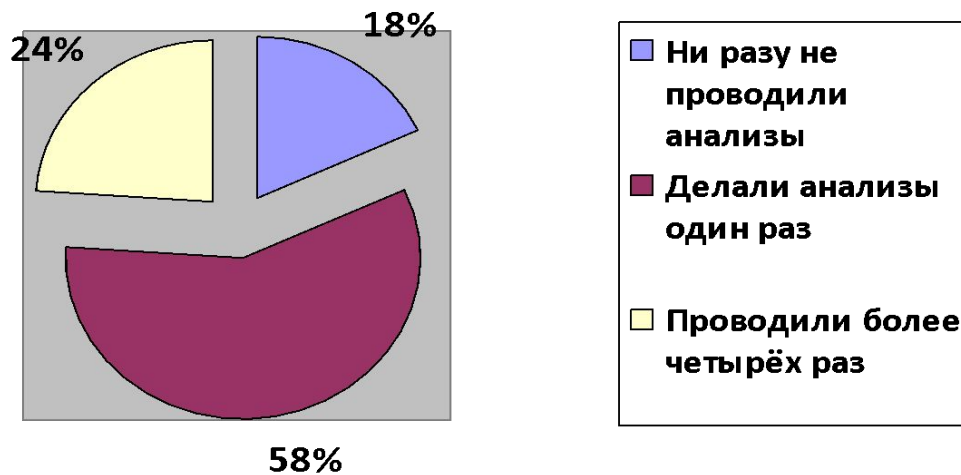


рис. 15

**Как часто вы посещали зубного врача в последние 12 месяцев?**

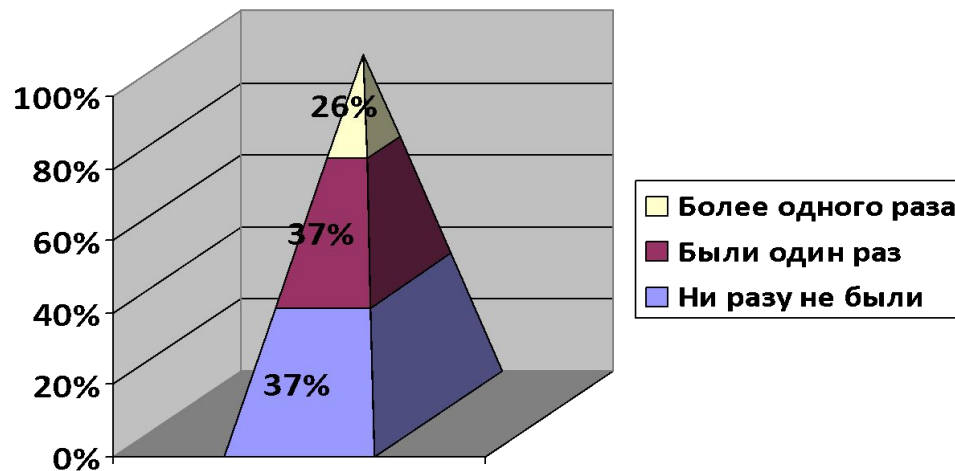


рис. 16

**Как изменилось ваше здоровье за последние 12 месяцев?**

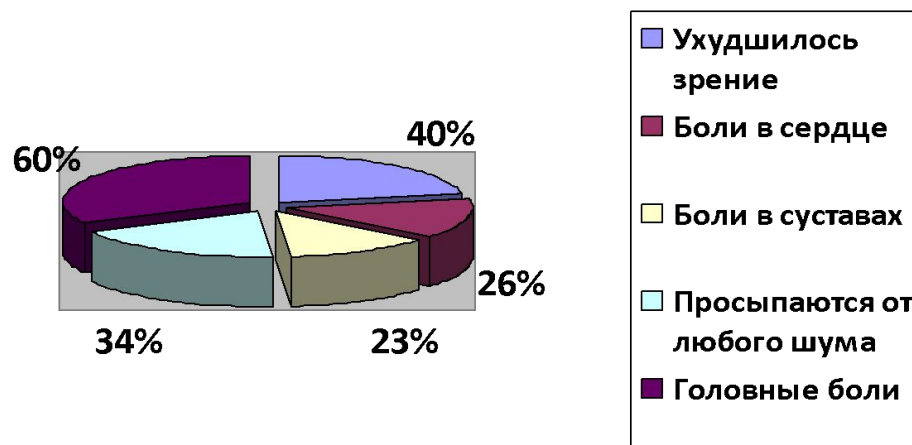


рис. 17

### Как вы оцениваете свою физическую деятельность?

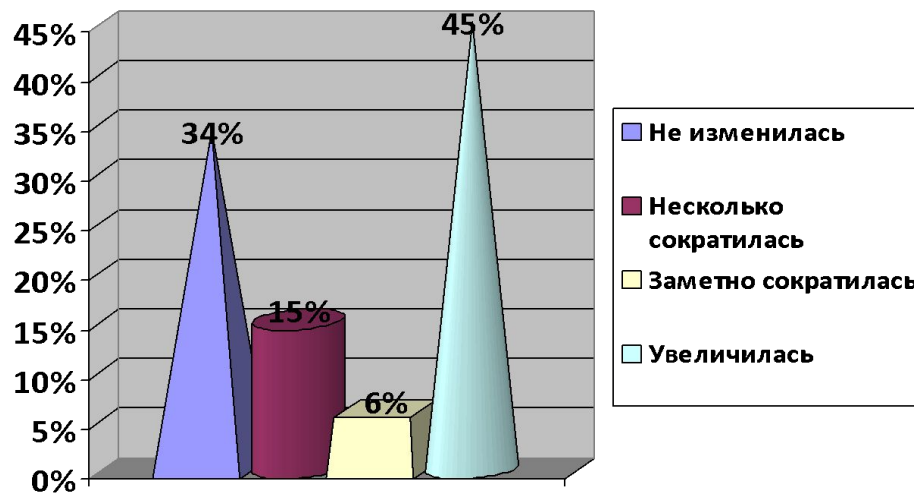


рис. 18

### Как вы оцениваете свой образ жизни?

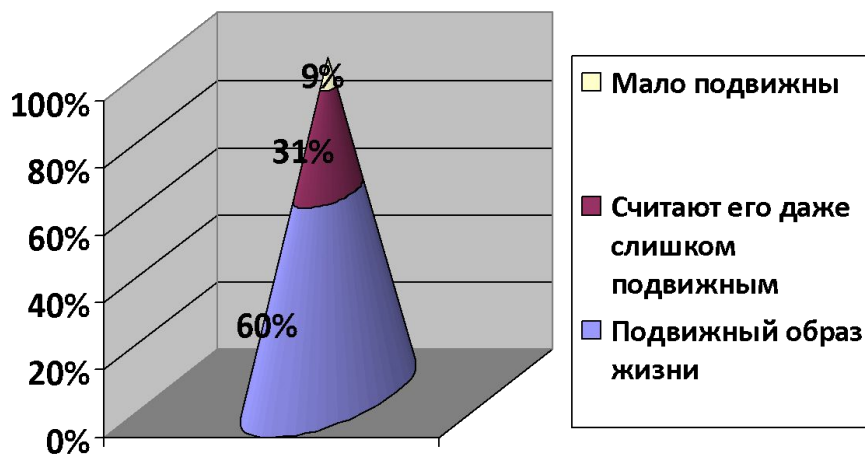


рис. 19

**Занимаетесь ли вы в настоящее время в спортивной секции?**

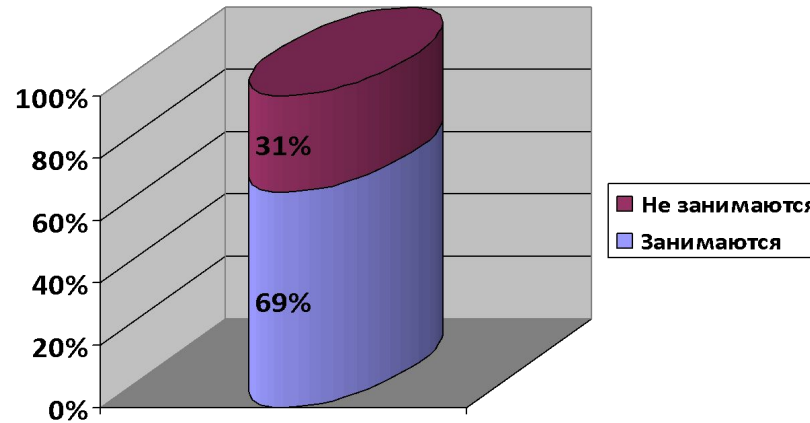


рис. 20

**Делаете ли вы утреннюю гимнастику?**

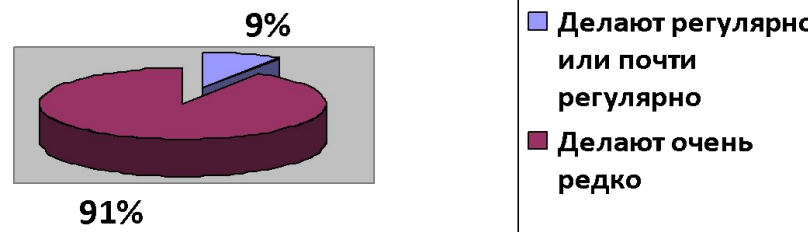


рис. 21

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

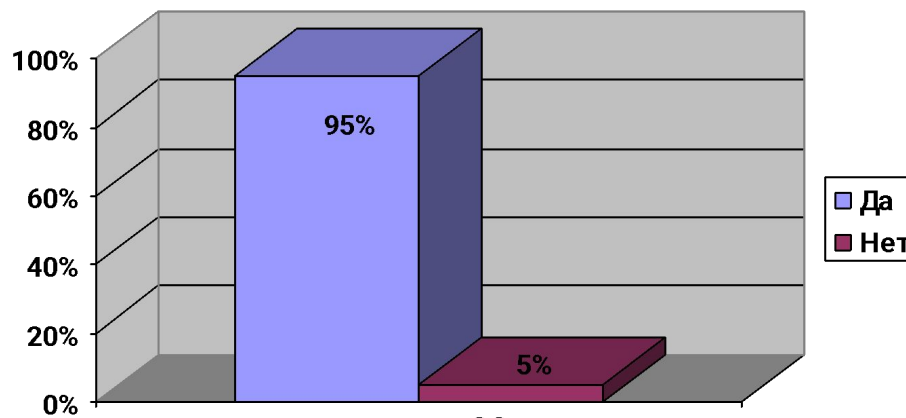


рис. 22

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

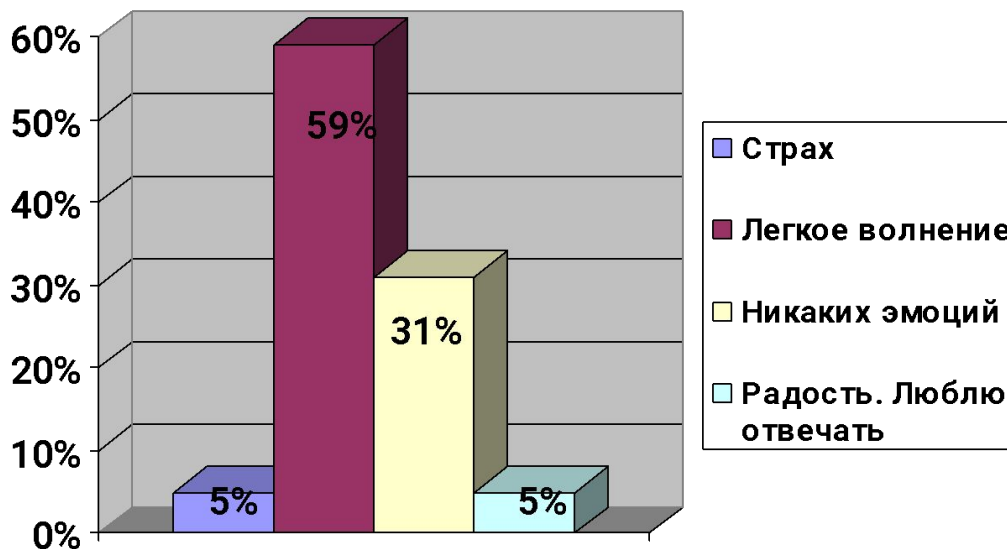


рис. 23

**В чем чаще всего причина ваших конфликтов с окружающими?**

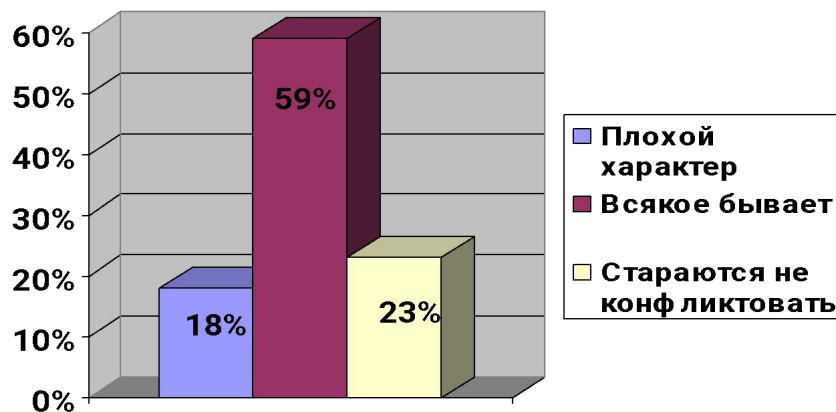


рис. 24

**Каков ваш темперамент?**

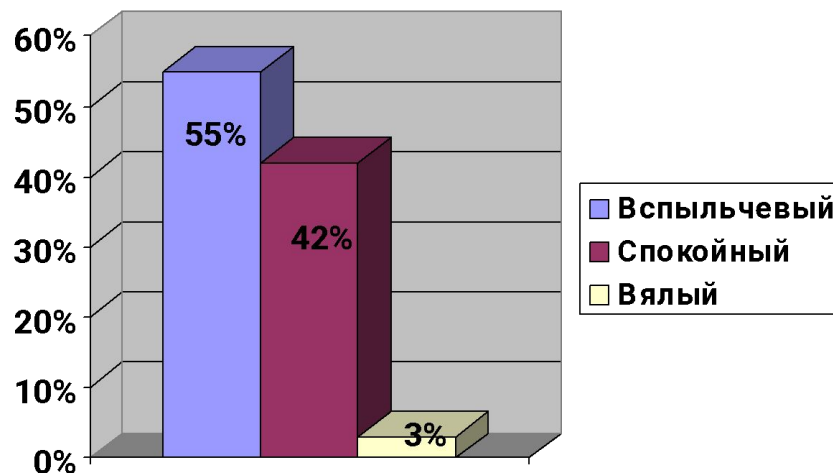


рис. 25

**Вы  
ОПТИМИСТ?**

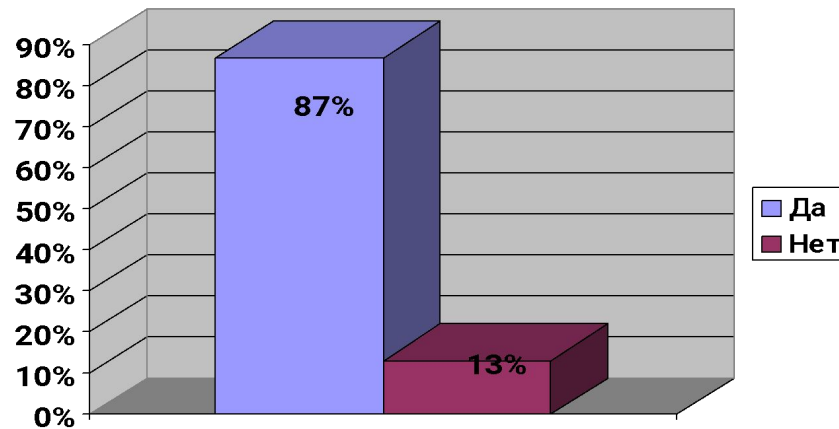


рис. 26

**Родители прислушиваются к вашему мнению?**

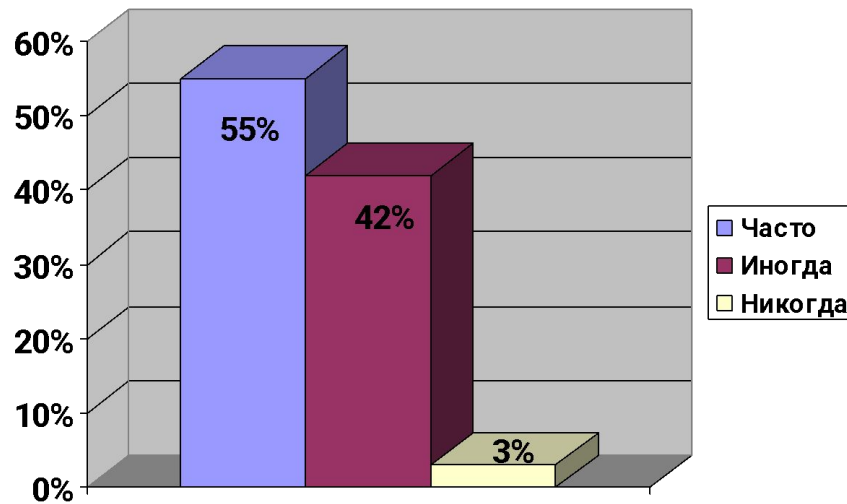


рис. 27



## **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 К<sup>0</sup>, 1996.**

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