

# Исследование

**в области укрепления  
и сохранения здоровья  
учащихся**



**Автор: Поваляева Людмила Викторовна**

*Учитель физической культуры*

# I. Состояние здоровья учащихся



• *Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия.*

• **Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней**



# **Внутришкольная комплексная программа**

**Укрепление и сохранение здоровья школьников»** - программа профилактики и укрепления здоровья

- **планирование**
- **разработка**
- **проведение**





# Анализ ситуации и изучение нужд

- *Оценка образа жизни детей школьного возраста*
- *Интересы и потребности учащихся*
- *Самооценка состояния здоровья школьников*
- *Какие темы о здоровье наиболее актуальны для школьников разных возрастных групп*



# Опросы:

**1. Какие темы о здоровье наиболее актуальны для школьников разных возрастных групп?**

**1. Физическая  
активность**

**2. Правильное  
питание**

**3. Здоровый образ  
жизни**



# Опросы:

## II. Будут ли востребованы программы по укреплению здоровья школьников?

### 1. *Считают необходима:*

- **60% школьников 5–11 классов**
- **92% родителей**
- **88% учителей**



# Опросы:

III. От кого учащиеся желают получать информацию об укреплении здоровья?

**1. От специалистов**

**2. От Родителей**

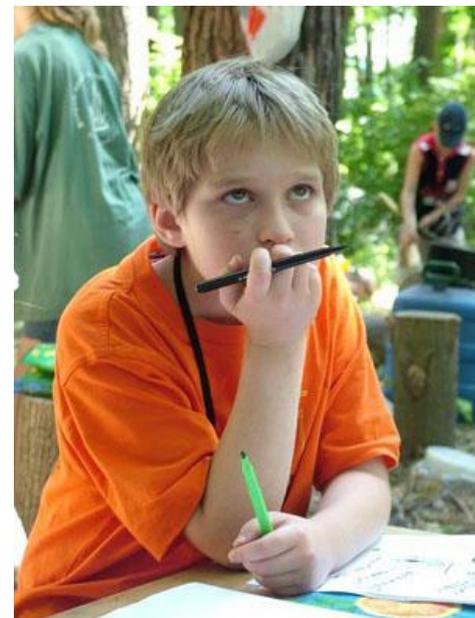
**3. От учителей**



# Опросы:

## IV. Готовность к проведению программ по укреплению здоровья

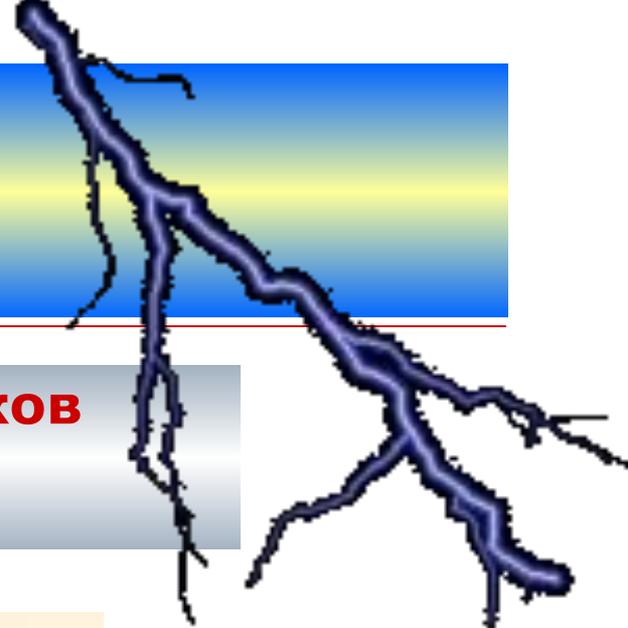
- 1. В 9-11 классах - наиболее высока*
- 2. В 5-7 классах у школьников отсутствует мотивация на здоровый образ жизни*



# Опросы:

## V. Проблемы безопасности школьников разных возрастных групп

- 1. Старшеклассники не готовы соотнести определенные опасности (употребление наркотиков, алкоголя) непосредственно с собой*
- 2. Родители оценивают высокую вероятность опасностей для школьников в целом, но для своего ребенка считают вероятность попасть в опасную ситуацию небольшой*
- 3. Учителя наиболее критично оценивают вероятность попадания старшеклассников в различные опасные ситуации.*



# Опросы:

---

## *VI. Распространенность курения*



- 1. В 5–8 классах не курят 90% школьников**
  - 2. В 9 – 11 классах - 65%, остальные курят с разной частотой и интенсивностью**
-

# Опросы:

## VI. Употребление спиртных напитков



- **Алкогольные напитки пробовали старшеклассники — 71%**
- **Только половина из них никогда не испытывала чувство опьянения**
- **Каждый пятый испытывал чувство опьянения хоть однажды**

# Физическая активность

- **Большинство детей имеют условия для занятий физической активностью во время уроков**
- **Около половины подростков считают, что есть возможность для занятий в секциях во внеурочное время**
- **Только 40% школьников действительно дополнительно занимаются спортом, из них только каждый третий занимается в спортивной секции или кружках**



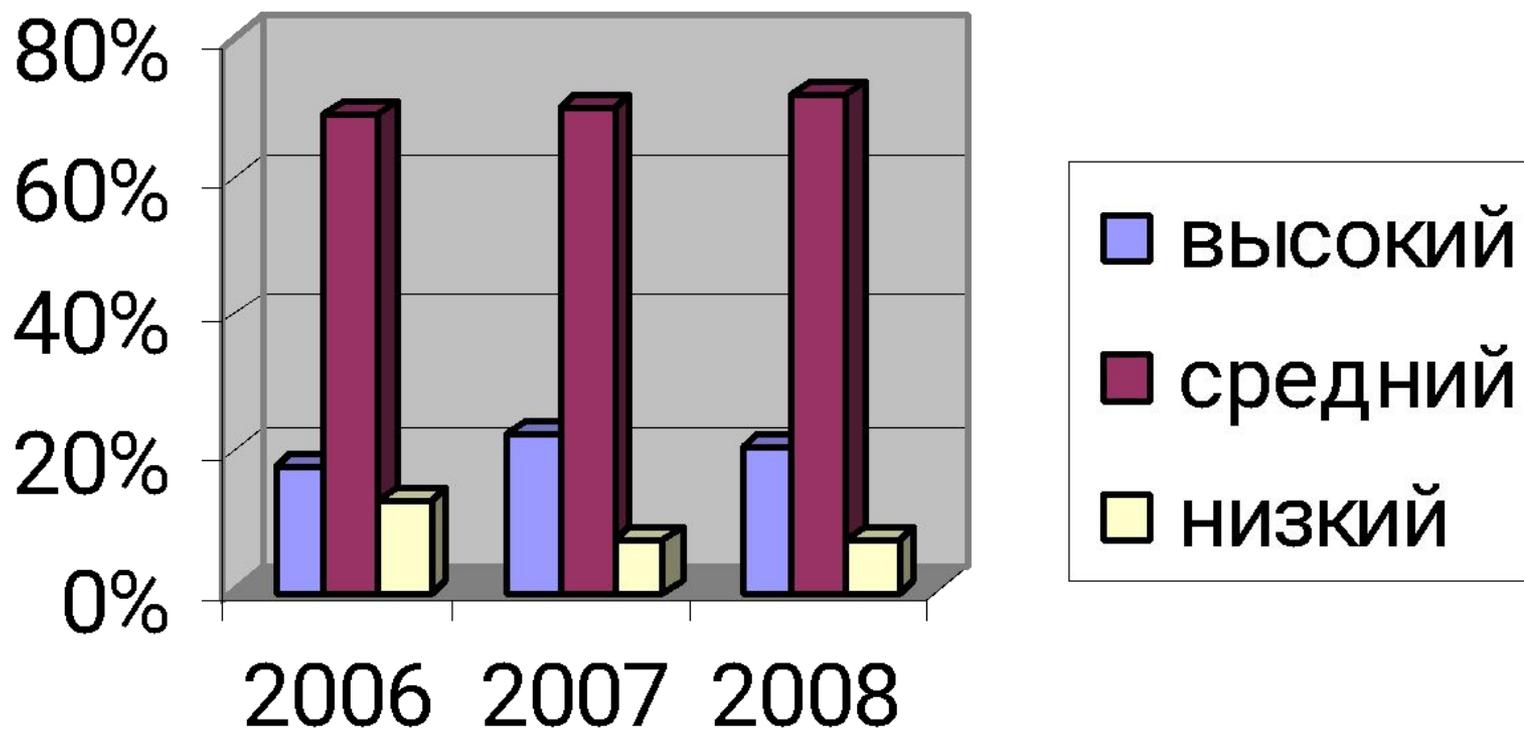
# Тестирование по физической культуре



- Бег 30 метров**
- Прыжок в длину с места**
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**
- Наклон вперёд из положения сидя на полу**
- Бег 1000 метров**  
(оценка по бальной системе)

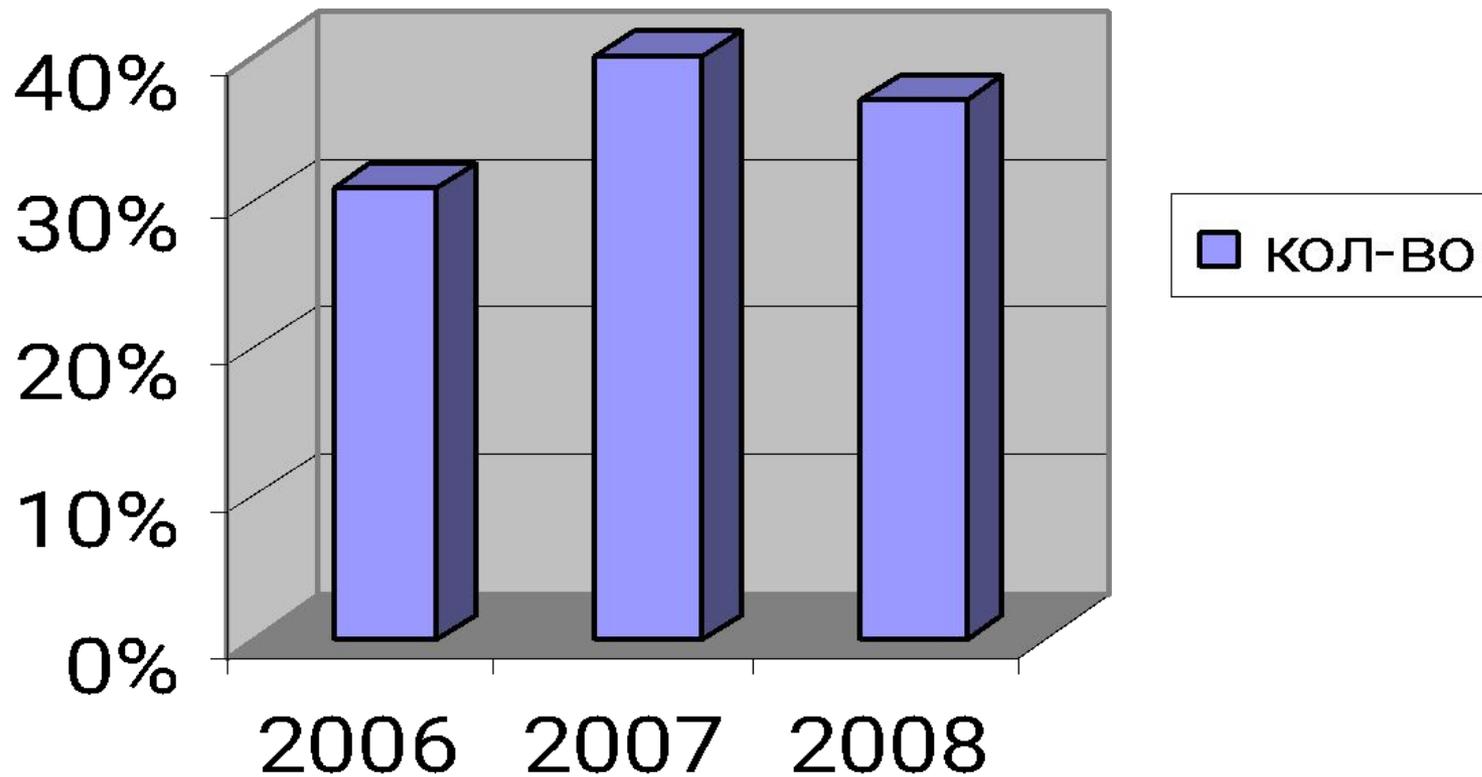


# Уровень физической подготовленности учащихся



**Диаграмма 1.** Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности школьников за три года

# Количество учащихся, систематически занимающихся спортом



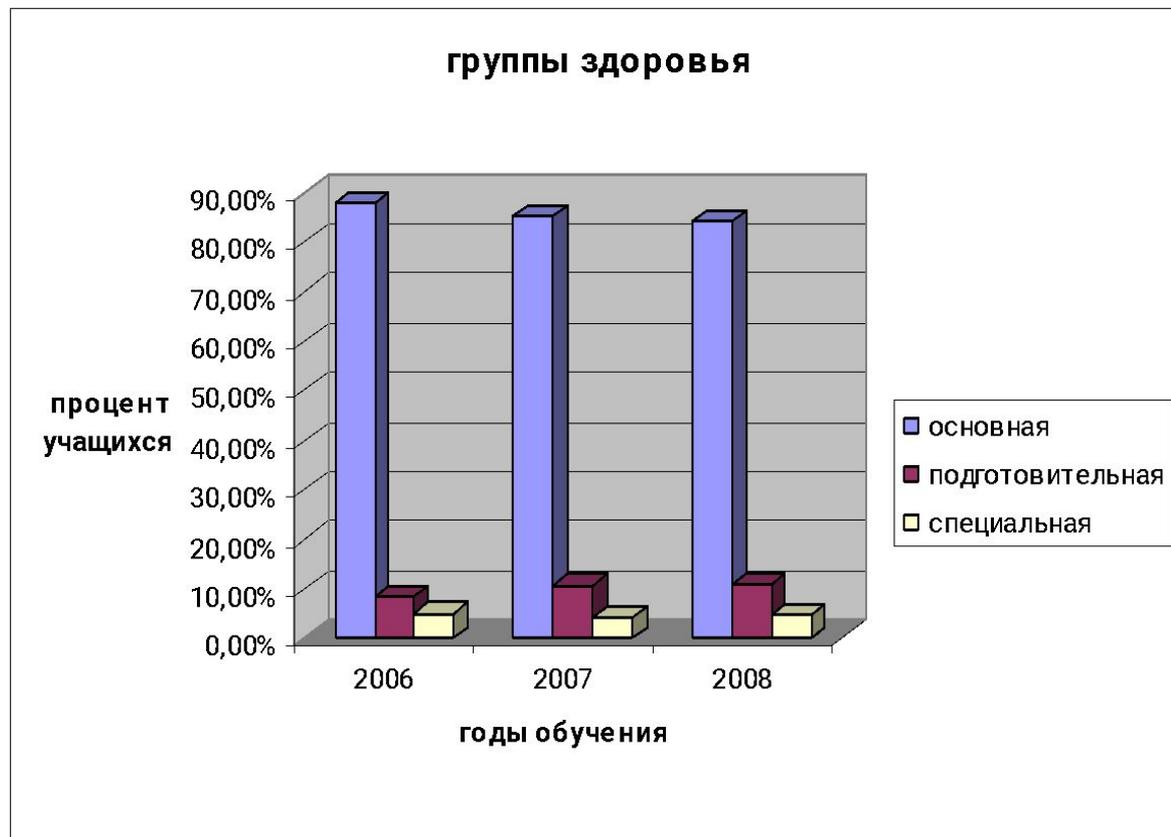
**Диаграмма 2. Сравнительная характеристика количества детей, занимающихся спортом за три года.**

# Питание

- **55,3 % детей не питаются в лицейской столовой**
- **Более половины опрошенных детей не удовлетворены питанием, которое им предлагается в столовой**



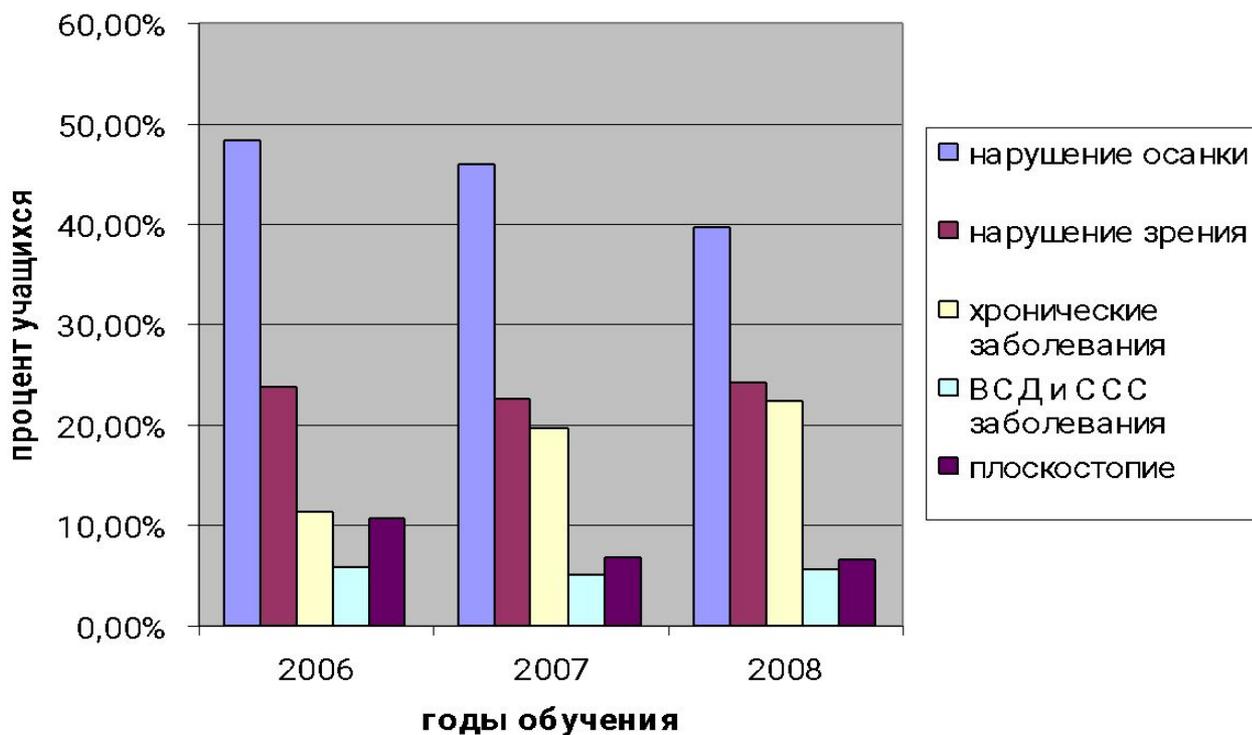
# Медицинские исследования



**Диаграмма 3. Сравнительная характеристика групп здоровья учащихся за три года**

# Анализ заболеваний учащихся

состояние здоровья учащихся



**Диаграмма 4. Сравнительная характеристика заболеваний учащихся за три года.**

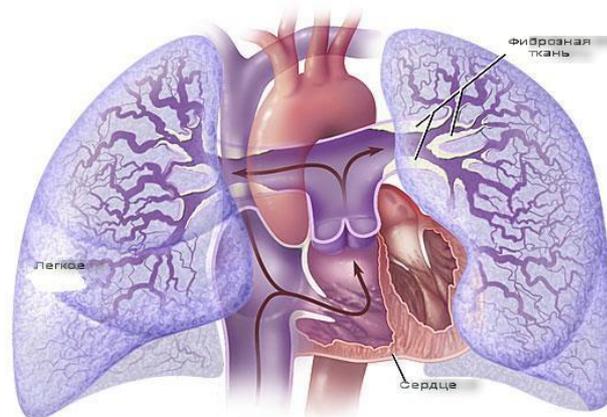
# Роль стрессового фактора

- 16% старшеклассников при опросе указали вероятность развития депрессии
- 12% — страх остаться в одиночестве
- 14% — «остаться не у дел» после школы



# Артериальная гипертензия

- **Официальные данные статистики здоровья свидетельствуют о низкой заболеваемости детей артериальной гипертонией (5,6%)**



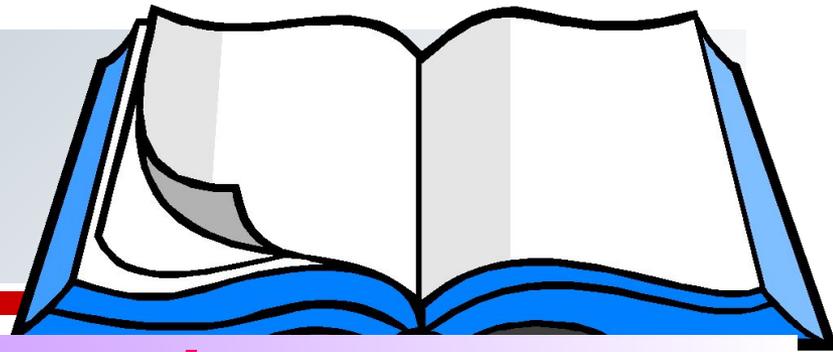


# Вывод:

- **За три последних года обучения в лицее:**
  1. Уменьшается количество детей, имеющих нарушение осанки на 6,7%
  2. Проблемы со зрением практически не изменились (разность составляет всего 0,3%)
  3. Различные хронические заболевания имеют тенденцию к увеличению в два раза и составляют 11,1 %
  4. Данные гипертонических заболеваний снизились на 0,3%
  5. Показатель плоскостопия уменьшается на 4,2%



# **Примечание:**



□ **Источниками получения информации служат:**

- 1. Документы статистической отчетности**
  - 2. Медицинские карты**
  - 3. Результаты профилактических осмотров**
  - 4. Данные о пропусках занятий по болезни**
- другие показатели статистики**



# II. Обзор программы, направленной на укрепление и сохранение здоровья учащихся

## Цель программы:

1. Укрепление здоровья детей и подростков (7–17 лет)

2. Профилактика заболеваний



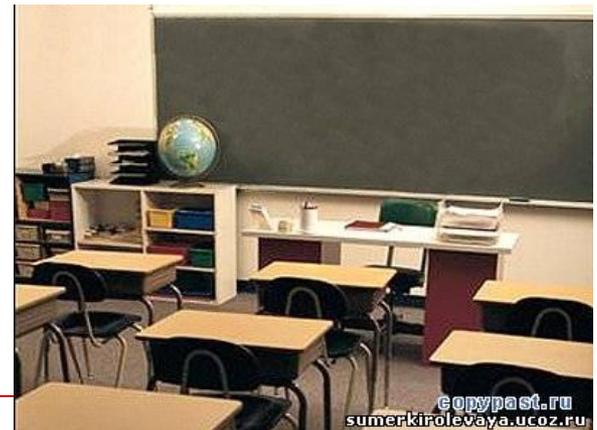


- ❑ Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)
- ❑ **Здоровое питание**
- ❑ **Физическое воспитание**
- ❑ **Репродуктивное здоровье**



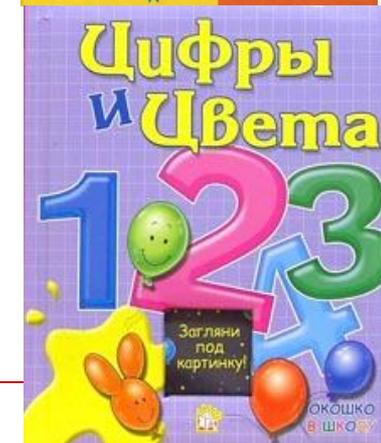
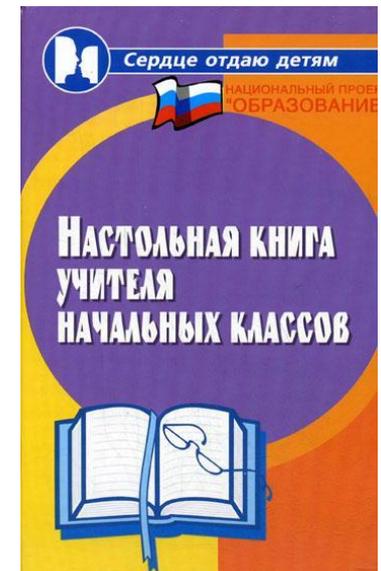
# Первостепенное значение

- 1. Социальная и физическая среда**
- 2. Образовательное пространство**
- 3. Поле развития практических навыков здорового образа жизни**



# Программы и подпрограммы

- *Курс обучения здоровому образу жизни, разработанный в рамках программы пропаганды здорового образа жизни*
- *Подпрограмма «Обучение жизненным навыкам»*
- *Программа для начальных классов «Педагогика здоровья»*



# Программы и подпрограммы



- *Проект «О тебе»*
- *Проект «Репродуктивное здоровье подростков»*
- *Проект «Сексуальное и репродуктивное здоровье и права подростков»*
- *Проект «Здоровая и дружелюбная школа»*





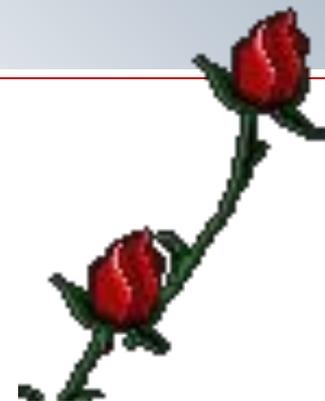
---

# **III. Особенности программы укрепления здоровья школьников**



# Образовательное пространство

1. **Комплексный подход**
2. **Необходимость непосредственного участия в образовательном процессе специалистов (медиков, психологов, учителей физкультуры, ОБЖ, пр.)**
3. **Организованное участие родительской общественности**
4. **Социально-психологические различия детей разных образовательных ступеней**



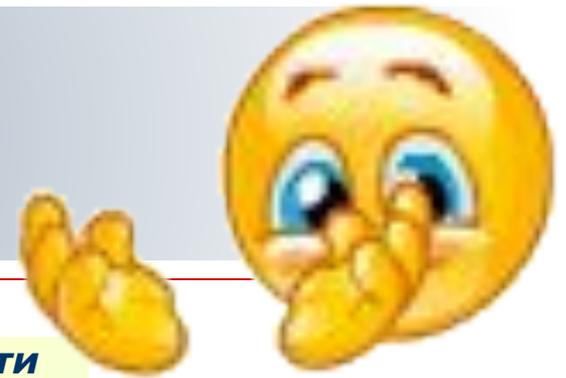
# Основные

## направления работы:

- 1. Самостоятельная проектно-исследовательская деятельность детей**
- 2. Практика интегрированных предметов**
- 3. Разработка и внедрение учебно-методических материалов**
- 4. Теоретические разработки, методические пособия, сборники задач, программы, нормативные документы и пр.**
- 5. Создание информационного пространства для детей и их семей**
- 6. Формирование системы изменения педагогического профессионализма и повышения квалификации**



# Результаты работы:



- **Анализ существующей практики и нужд в области укрепления здоровья, прав и социальной защиты детей по единой методике**
- **Создание координационного совета (представители администрации лицея, учителя физического воспитания, ОБЖ, представители здравоохранения, представители родительского комитета)**
- **Внедрение в практику различных проектов и модулей программы в лицее**
- **Создан единый информационный центр по обработке данных**
- **Подготовлен отчет об исследовании поведенческих факторов риска у школьников**
- **Разработаны и напечатаны методические материалы по профилактике наркомании, курения, а также по сексуальному воспитанию для учащихся педагогов и родителей**

