

# **ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**



**Подготовили учителя начальных классов:**

**Е.А.Юхтанова**

**учитель информатики**

**И.Ю. Никулин**

**2012 год**

## **ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

**ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ ОТНОШЕНИЯ  
ПЕДАГОГОВ  
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

## **ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:**

**ОПРЕДЕЛИТЬ УРОВЕНЬ ОТНОШЕНИЯ  
ПЕДАГОГОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И  
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**



**Участники  
исследования:  
педагогический  
коллектив  
КГБС(К) ОУ  
специальная  
(коррекционная)  
школа VIII вида 3**

# Содержание исследования:

## ТЕСТ-ТРЕНИНГ

**«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»**



Тест содержит 15 вопросов с 3 вариантами ответов на каждый.

За разные варианты испытуемый получает от 0 до 30 баллов

Образец:

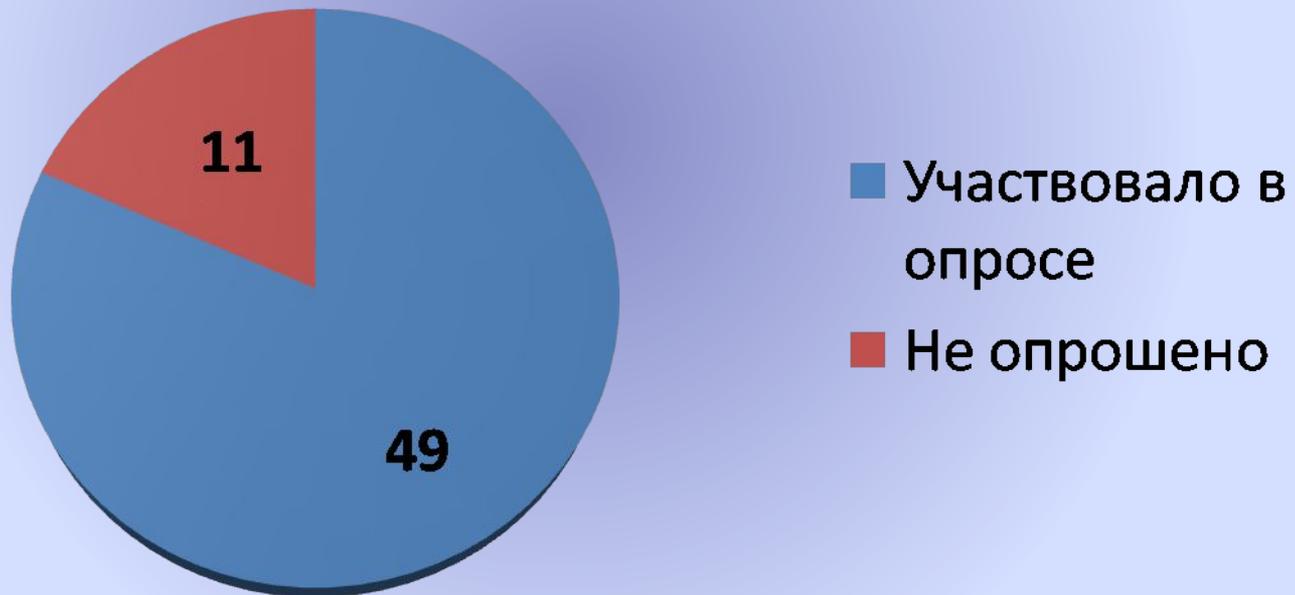
	<b>Вопросы</b>	<b>Количество баллов</b>
I.	<b><i>Если утром Вам надо встать пораньше, Вы</i></b> 1. заводите будильник 2. доверяете внутреннему голосу 3. Полагаетесь на случай	30 20 0
II.	<b><i>Проснувшись утром, Вы</i></b> 1. сразу вскакиваете с постели 2. встаете не спеша 3. продолжаете лежать	10 30 0

**В конце исследования баллы суммируются и интерпретируются согласно ключу.**

**Чем больше баллов набрано, тем правильнее, организованным является ваш образ жизни, ритм работы и отдыха.**

# Количество педагогов, участвовавших в исследовании

Всего 60 чел.



# Результаты исследования



**Наибольшее количество опрошенных набрало от 161 до 280 баллов, что соответствует средней эффективности выбранного режима работы и отдыха и свидетельствует о необходимости изменить свои привычки к лучшему.**

**Однако немало и тех, кто приближается к идеалу, ведет уравновешенный образ жизни.**

# Выявленные тенденции:

## Положительные:

Наибольшее количество баллов было набрано за размеренный, упорядоченный ритм жизни: 1.ежедневный ранний подъем и своевременный

отбой,

2.продолжительный отпуск.

Также, положительно сказалась склонность опрошенных

3. конструктивно разрешать споры и конфликты, их открытость и стремление к общению.

# **Выявленные тенденции:**

## **Отрицательные:**

**Наиболее значимым пунктом, не позволившим набрать большее количество баллов, стало: 1.отсутствие регулярной физической нагрузки.**

**Большинство педагогов считают, что ежедневные дела в достаточной мере нагружают их физически.**

# Рекомендации

**Для оздоровления своего образа жизни мы предлагаем каждому педагогу включить в собственный режим дня:**

- 1. регулярные занятия спортом (гимнастика, зарядка, плавание, бег и т.д.);**
- 2. правильное питание;**
- 3. время на общение и творческую деятельность по интересам;**

# Прогноз

Если вы прислушаетесь к этим рекомендациям, и воплотите их в жизнь, ваш образ жизни **НЕИЗБЕЖНО ИЗМЕНИТСЯ К**



