

Рациональное питание

Если человек не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку. 55% респондентов не соблюдает режим питания и это негативно сказывается на их здоровье.



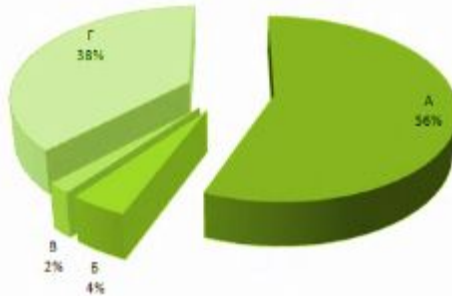
Не успевая поесть днем и сытно поужинав, подростки считают, что восполняют необходимые потребности организма в еде, но это не так, потому что большая часть еды должна поступать в организм в середине дня, так как именно в это время ему необходимы питательные вещества для выработки энергии.

Неправильное питание приводит к появлению желудочно-кишечных заболеваний, об этом свидетельствуют данные медицинского осмотра, по которым 21% учащихся имеют подобные болезни.

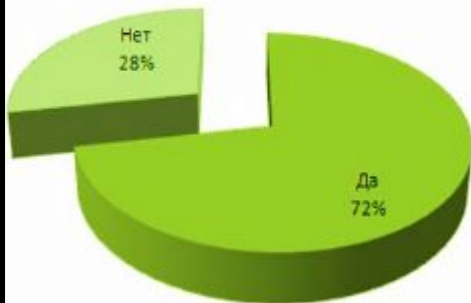
Физическая активность



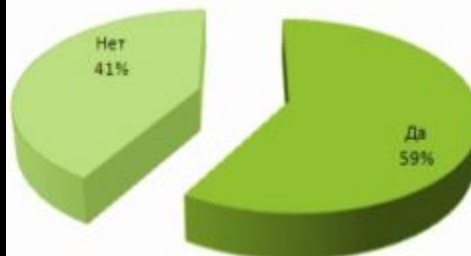
8. Каким образом спорт помогает Вам в жизни?



7. Занимаетесь ли Вы спортом?



6. Следите ли Вы за осанкой?



Физическая активность - от рождения и до глубокой старости - эликсир жизни. Занятия спортом всегда были залогом здоровья, с ранних лет детям прививают любовь к спорту. Спорт приносит радость и здоровье. 56% респондентов считают, что спорт помогает быть здоровым, сильным и выносливым, для 4% спорт-это новые знакомства. Есть даже те, кому спорт помогает в учебе-2%. Не смотря на это, 28% обучающихся не занимаются спортом, что приводит к нарушению осанки-37% обучающихся по данным медицинского осмотра, а вследствие этого ухудшается зрение-12% учащихся. Так же, к сожалению, в современном обществе всё чаще встречается такое понятие, как гиподинамия-нарушение опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварительной системы, связанных с ограничением двигательной активности. Уже в столь юном возрасте 8% учащихся страдают от ожирения. Все это результаты пренебрежения занятием спортом.

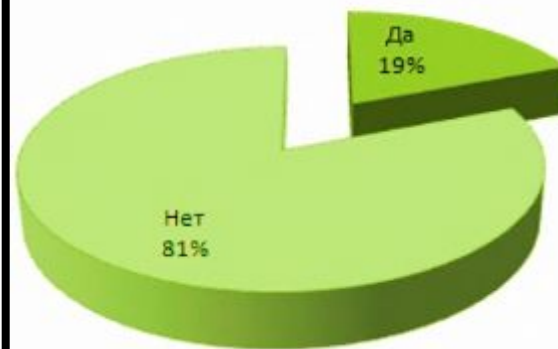


Отказ от вредных привычек

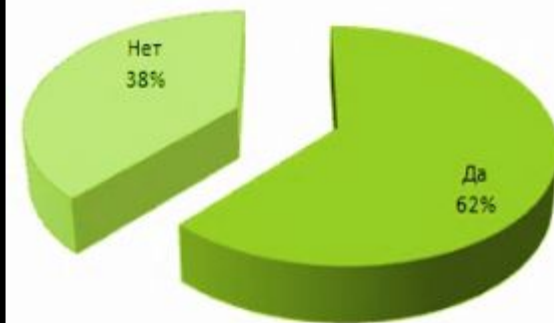


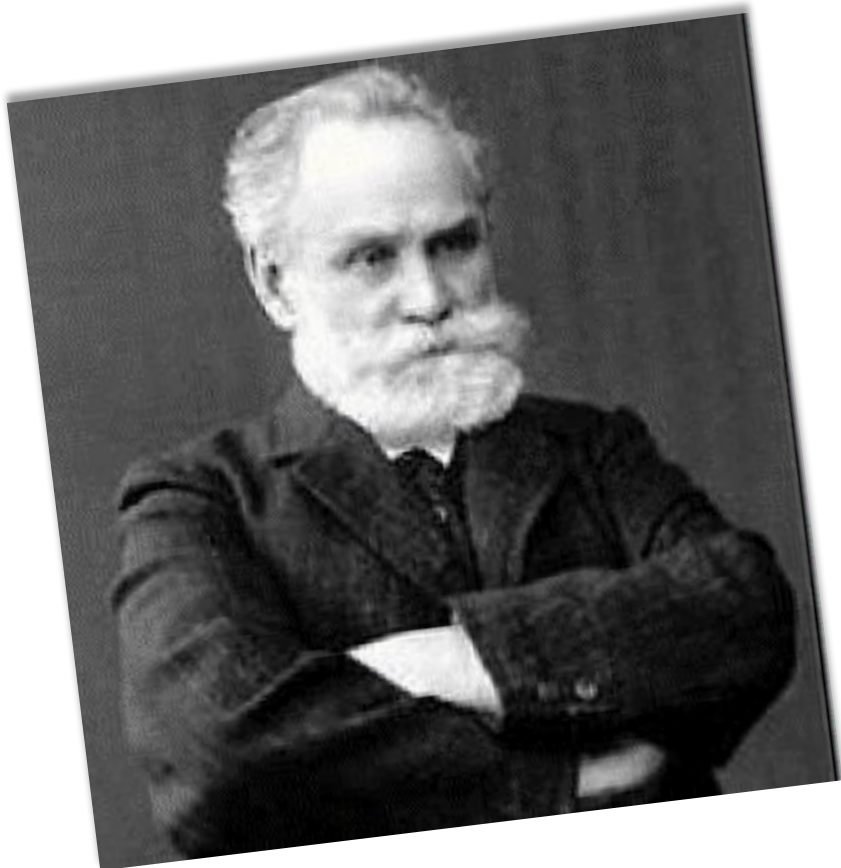
Несмотря на пропаганду здорового образа жизни в СМИ и в школе, принятию законопроектов направленных на запрет курения и алкоголя, все больше подростков начинают курить и пить уже в школе. 19% обучающихся курят, уже 3% из них имеют сердечно-сосудистые заболевания. Что можно сказать о будущем, если подростки начинают курить и пить в столь раннем возрасте. Если говорить об алкоголе, то ситуации в несколько раз хуже 62% респондентов уже употребляли алкоголь, а ведь употребление алкоголя приводит не только к заболеваниям сердца, а так же к болезням почек, печени и отмиранию клеток головного мозга.

9. Курите ли Вы?



10. Употребля ли Вы алкоголь?





«Мы сами сокращаем свою жизнь
невоздержанностью,
беспорядочностью, безобразным
обращением с собственным
организмом.»

И.П. Павлов



Личная гигиена



Упоминание об уходе за зубами и соответствующих средствах встречается уже в письменных источниках Древнего Египта времен 5000-3000 лет до н. э., где готовили первые в мире зубные порошки!

В настоящее время абсолютно точно установлено, что главной причиной возникновения кариеса и болезней десен являются бактерии зубного налета.

20% респондентов чистят зубы 1 раз в день, именно поэтому заболеваемость кариесом составляет 21%. Это говорит о том, что стоит следовать рекомендациям стоматологов и чистить зубы после каждого приема пищи.

Анкетирование в период с 10 по 17 февраля 2014 года.

Были опрошены учащиеся 8-11 классов: 61 человек, из них мальчики составили 49%, девочки – 51%.

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
Количество учащихся	13 человек	10 человек	15 человек	9 человек	14 человек	61 человек
Мальчики	5 человек (38%)	5 человек (50%)	7 человек (47%)	4 человека (44%)	9 человек (64%)	30 человек (49%)
Девочки	8 человек (62%)	5 человек (50%)	8 человек (53%)	5 человек (56%)	5 человек (36%)	31 человек (51%)

Возраст опрошенных учащихся: 13 лет – 3%, 14 лет – 30%, 15 лет – 23%, 16 лет – 20%, 17 лет – 20%, 18 лет – 5%.

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
13 лет	2 человека					2 человека (3%)
14 лет	10 человек	8 человек				18 человек (30%)
15 лет	1 человек	2 человека	11 человек			14 человек (23%)
16 лет			3 человека	7 человек	2 человека	12 человек (20%)
17 лет			1 человек	2 человека	9 человек	12 человек (20%)
18 лет					3 человека	3 человека (5%)

Анкетирование показало, что 62% учащихся оценивают свое здоровье как хорошее, 38% - как удовлетворительное, никто из учащихся не оценил свое здоровье как плохое.

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
Хорошее	7 человек (54%)	5 человек (50%)	13 человек (87%)	5 человек (56%)	8 человек (57%)	38 человек (62%)
Удовлетворительное	6 человек (46%)	5 человек (50%)	2 человека (13%)	4 человека (44%)	6 человек (43%)	23 человека (38%)
Плохое	-	-	-	-	-	-

Личная значимость здоровья:

При ответе на вопрос: «Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?» - участники ранжировали ответы следующим образом:

- быть здоровым – 48%;
- жить в счастливой семье – 23%
- быть самостоятельным – 11%;
- иметь много денег – 8%;
- много знать и уметь – 5%;
- иметь хороших друзей – 3%;
- иметь работу – 2%;
- быть красивым и привлекательным – 0%;

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
быть здоровым	6 человек (46%)	5 человек (50%)	6 человек (40%)	7 человек (78%)	5 человек (36%)	29 человек (48%)
иметь много денег	-	1 человек (10%)	2 человека (13%)	-	2 человека (14%)	5 человек (8%)
иметь хороших друзей	-	-	-	-	2 человека (14%)	2 человека (3%)
быть самостоятельным	3 человека (23%)	1 человек (10%)	-	1 человек (11%)	2 человека (14%)	7 человек (11%)
много знать и уметь	2 человека (15,5%)	-	1 человек (7%)	-	-	3 человека (5%)
иметь работу	-	1 человек (10%)	-	-	-	1 человек (2%)
быть красивым и привлекательным	-	-	-	-	-	-
жить в счастливой семье	2 человека (15,5%)	2 человека (20%)	6 человек (40%)	1 человек (11%)	3 человека (21%)	14 человек (23%)

Данные результаты говорят о том, что у учащихся 8-11 классов недостаточная личная значимость здоровья.

Понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья сформировано у 70,5% учащихся; у 23% учащихся - недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья; у 6,5% учащихся отсутствует понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья.

*Оценка роли поведенческого фактора в охране
и укреплении здоровья:*

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья	10 человек (77%)	7 человек (70%)	10 человек (67%)	7 человек (78%)	9 человек (64%)	43 человек (70,5%)
недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья	1 человек (8%)	3 человека (30%)	5 человек (33%)	1 человек (11%)	4 человека (29%)	14 человек (23%)
отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья	2 человека (15%)	-	-	1 человек (11%)	1 человек (7%)	4 человека (6,5%)

Полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ у 36% респондентов; 59% учащихся пытаются придерживаться распорядка дня; распорядок дня не соответствует требованиям ЗОЖ у 5% учащихся.

Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
соответствие распорядка дня	1 человек (8%)	3 человека (30%)	8 человек (53%)	6 человек (67%)	4 человека (29%)	22 человека (36%)
неполное соответствие распорядка дня	11 человек (84%)	7 человек (70%)	7 человек (47%)	3 человека (33%)	8 человек (57%)	36 человек (59%)
несоответствие распорядка дня	1 человек (8%)	-	-	-	2 человека (14%)	3 человека (5%)

Адекватность оценки учащимися своего образа жизни и его соответствия на высоком уровне у 56% учащихся; недостаточно адекватная оценка у 43% респондентов; неадекватная оценка учащимися своего образа жизни у 1% учащихся.

Адекватность оценки учащимися своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учрежде нию
адекватная оценка	5 человек (38%)	5 человек (50%)	8 человек (53%)	6 человек (67%)	10 человек (71%)	34 человека (56%)
недостаточно адекватная оценка	7 человек (54%)	5 человек (50%)	7 человек (47%)	3 человека (33%)	4 человека (29%)	26 человек (43%)
неадекватная оценка	1 человек (8%)	-	-	-	-	1 человек (1%)

36 % респондентов считают информацию, связанную со здоровьем очень интересной и полезной;

47 % - интересной, но не всегда;

12 % - не очень интересной;

5 % - неинтересной.

Отношение к информации, связанной со здоровьем:

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
очень интересно и полезно	4 человека (31%)	3 человека (30%)	8 человек (53%)	3 человека (33%)	4 человека (29%)	22 человека (36%)
интересно, но не всегда	5 человек (38%)	6 человек (60%)	7 человек (47%)	5 человек (56%)	6 человек (43%)	29 человек (47%)
не очень интересно	2 человека (15,5%)	1 человек (10%)	-	1 человек (11%)	3 человека (21%)	7 человек (12%)
неинтересно	2 человека (15,5%)	-	-	-	1 человек (7%)	3 человека (5%)

Рейтинг источников информации, из которых учащиеся получают информацию о здоровом образе жизни представлен следующим образом:

- от родителей – 72%;
- из передач радио и телевидения – 41%;
- из книг и журналов – 26%;
- в школе – 21%;
- от друзей – 13%.

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе	13 человек (21%)	37 человек (61%)	11 человек (18%)
От родителей	44 человека (72%)	15 человек (25%)	2 человека (3%)
От друзей	8 человек (13%)	34 человека (56%)	19 человек (31%)
Из книг и журналов	16 человек (26%)	38 человек (62%)	7 человек (12%)
Из передач радио и телевидения	25 человек (41%)	29 человек (48%)	7 человек (11%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
В школе	8а класс	2 человека (15%)	11 человек (85%)	-
	8б класс	2 человека (20%)	5 человек (50%)	3 человека (30%)
	9 класс	4 человека (27%)	6 человек (40%)	5 человек (33%)
	10 класс	2 человека (22%)	6 человек (67%)	1 человек (11%)
	11 класс	3 человека (22%)	9 человек (64%)	2 человека (14%)
	Итого по Учреждению	13 человек (21%)	37 человек (61%)	11 человек (18%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
От родителей	8а класс	11 человек (85%)	2 человека (15%)	-
	8б класс	9 человек (90%)	1 человек (10%)	-
	9 класс	9 человек (60%)	4 человека (27%)	2 человека (13%)
	10 класс	8 человек (89%)	1 человек (11%)	-
	11 класс	7 человек (50%)	7 человек (50%)	-
	Итого по Учреждению	44 человека (72%)	15 человек (25%)	2 человека (3%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
От друзей	8а класс	2 человека (15%)	8 человек (62%)	3 человека (23%)
	8б класс	1 человек (10%)	7 человек (70%)	2 человека (20%)
	9 класс	3 человека (20%)	4 человека (27%)	8 человек (53%)
	10 класс	-	5 человек (56%)	4 человека (44%)
	11 класс	2 человека (14%)	10 человек (72%)	2 человека (14%)
	Итого по Учреждению	8 человек (13%)	34 человека (56%)	19 человек (31%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
Из книг и журналов	8а класс	4 человека (31%)	8 человек (61%)	1 человек (8%)
	8б класс	4 человека (40%)	6 человек (60%)	-
	9 класс	4 человека (27%)	9 человек (60%)	2 человека (13%)
	10 класс	-	6 человек (67%)	3 человека (33%)
	11 класс	4 человека (29%)	9 человек (64%)	1 человек (7%)
	Итого по Учреждению	16 человек (26%)	38 человек (62%)	7 человек (12%)

Источник информации	Класс	Часто	Иногда	Никогда
Из передач радио и телевидения	8а класс	7 человек (54%)	6 человек (46%)	-
	8б класс	2 человека (20%)	7 человек (70%)	1 человек (10%)
	9 класс	8 человек (53%)	5 человек (30%)	2 человека (13%)
	10 класс	1 человек (11%)	6 человек (67%)	2 человека (22%)
	11 класс	7 человек (50%)	5 человек (36%)	2 человека (14%)
	Итого по Учреждению	25 человек (41%)	29 человек (48%)	7 человек (11%)

По мнению респондентов, в школе проводятся следующие мероприятия по охране и укреплению здоровья:

- спортивные соревнования -72%;
- спортивные секции – 66%;
- уроки, обучающие здоровью – 46%;
- беседы о том, как заботиться о здоровье – 44%;
- викторины, конкурсы – 34%;
- показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье – 28%;
- дни здоровья – 28%;
- праздники, вечера на тему здоровья – 10%.

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
уроки, обучающие здоровью	6 человек (46%)	4 человека (40%)	5 человек (33%)	7 человек (78%)	6 человек (43%)	28 человек (46%)
беседы о том, как заботиться о здоровье	5 человек (38%)	5 человек (50%)	6 человек (40%)	5 человек (56%)	6 человек (43%)	27 человек (44%)
показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье	4 человека (31%)	3 человека (30%)	5 человек (33%)	2 человека (22%)	3 человека (21%)	17 человек (28%)
спортивные соревнования	6 человек (46%)	6 человек (60%)	10 человек (67%)	9 человек (100%)	13 человек (93%)	44 человека (72%)
викторины, конкурсы	5 человек (38%)	5 человек (50%)	3 человека (20%)	5 человек (56%)	3 человека (21%)	21 человек (34%)
праздники, вечера на тему здоровья	1 человек (8%)	3 человека (30%)	-	-	2 человека (14%)	6 человек (10%)
дни здоровья	4 человека (31%)	3 человека (30%)	3 человека (20%)	2 человека (22%)	5 человек (36%)	17 человек (28%)
спортивные секции	10 человек (77%)	6 человек (60%)	10 человек (67%)	5 человек (56%)	9 человек (64%)	40 человек (66%)

На вопрос «курите ли вы?» ответы распределились следующим образом:

- да, регулярно – 3%
- нет – 77%
- иногда, по настроению – 5%
- только пробовал(а) – 13%

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
да, регулярно	1 человек	-	-	1 человек	1 человек	2 человека 3%
нет	8 человек	8 человек	14 человек	8 человек	9 человек	47 человек 77%
иногда, по настроению	-	1 человек	1 человек	-	1 человек	3 человека 5%
только пробовал(а)	4 человека	1 человек	-	-	3 человека	8 человек 13%

На вопрос «как часто вы употребляете спиртные напитки?» ответы распределились следующим образом:

- никогда – 66%
- пару раз в год – 17%
- один или два раза в месяц – 12%
- каждую неделю – 7%
- почти каждый день – 0%

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
Никогда	10 человек	10 человек	10 человек	5 человек	5 человек	40 человек 66%
Пару раз в год	3 человека			2 человека	5 человек	10 человек 17%
Один или два раза в месяц	-		3 человека	-	4 человека	7 человек 12%
Каждую неделю	-		2 человека	2 человека	-	4 человека 7%
Почти каждый день	-		-	-	-	-

Рейтинг тем, которые интересуют учащихся, представлен следующим образом:

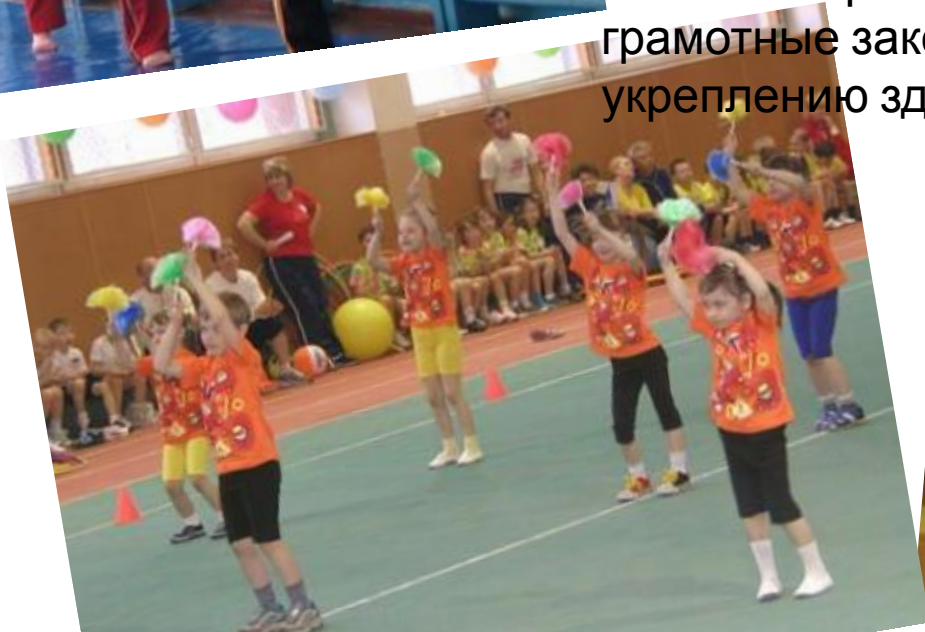
- физические упражнения и спорт – 75%
- снижение и набор веса – 44%
- управление эмоциями – 31%
- межличностные отношения – 28%
- нарушение питания – 26%
- алкоголь – 23%
- инфекции, передаваемые половым путем – 21%
- курение – 20%
- половое воспитание – 18%
- влияние наркотиков – 18%

	8а класс	8б класс	9 класс	10 класс	11 класс	Итого по Учреждению
Курение		1 человек	4 человека	4 человека	3 человека	12 человек 20%
Снижение и набор веса	5 человек	7 человек	5 человек	4 человека	6 человек	27 человек 44%
Алкоголь		1 человек	6 человек	3 человека	4 человека	14 человек 23%
Половое воспитание	1 человек	3 человека	2 человека	1 человек	4 человека	11 человек 18%
Нарушение питания	1 человек	2 человека	5 человек	4 человека	4 человека	16 человек 26%
Влияние наркотиков	1 человек	1 человек	5 человек		4 человека	11 человек 18%
Инфекции, передаваемые половым путем	1 человек	3 человека	4 человека	1 человек	4 человека	13 человек 21%
Физические упражнения и спорт	10 человек	10 человек	9 человек	7 человек	10 человек	46 человек 75%
Управление эмоциями	3 человека	4 человека	4 человека	2 человека	6 человек	19 человек 31%
Межличностные отношения	1 человек	6 человек	5 человек	1 человек	4 человека	17 человек 28%

6. Выводы:



- Люди, в том числе и школьники, ведущие здоровый образ жизни реже болеют и имеют более крепкое здоровье, если нет наследственной предрасположенности.
- Спорт, как часть здорового образа жизни, не только укрепляет здоровье человека, но также способствует общению людей и формирует чувство ответственности.
- Активная пропаганда здорового образа жизни и грамотные законопроекты способствуют укреплению здоровья общества.



Заключение:



«Все мы поступаем, как расточительный наследник: не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда узнаем цену этого богатства, и у нас является желание его сохранить, когда мы становимся больными»

Г.В. Хлопин



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Перспективы:

1. Ознакомить родителей на родительских собраниях, так как они в первую очередь заинтересованы в сохранении здоровья своих детей.
2. Ознакомить учащихся на классных часах, чтобы они задумались над своим образом жизни.



**Спасибо за
внимание 😊**

