

# Мониторинг

## на определение сформированности ценностных ориентаций у обучающихся на здоровый образ жизни (В.Р. Кучма «Школы здоровья в России»)

Метод исследования:

- тест - анкета «Изучение ориентации у обучающихся на здоровый образ жизни»

Выберите для ответа либо вариант «да», либо «нет», либо «не обязательно».

Иметь понимание в семье.	
Хорошо учиться, получить хорошее образование.	
Жить без конфликтов.	
Иметь хорошего, надежного друга (подругу).	
Иметь материальный достаток.	
Заниматься спортом.	
Иметь возможность путешествовать.	
Иметь возможность вкусно поесть.	
.Здоровье.	
Быть внешне красивой (красивым), хорошо одеваться.	
Любовь.	

**1. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?**

- а) да
- б) не всегда
- в) нет

**2. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?**

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

**3. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?**

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

**4. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться?**

- а) да
- б) думаю, что нет
- в) нет

**5. Стремитесь ли вы чередовать учёбу и отдых?**

- а) да
- б) когда как
- в) нет

**6. Делаете ли вы физическую зарядку?**

- а) да
- б) да, но не регулярно
- в) нет

**7. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, душ, плавание)?**

- а) да
- б) да, но не регулярно
- в) нет

**8. Придерживаетесь ли вы какой – либо системы регулярного закаливания?**

- а) да
- б) от случая к случаю
- в) нет

**9. Получали ли вы в последние 2-3 года какие-либо травмы?**

- а) да
- б) да, но несущественные
- в) нет

**10. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?**

- а) не помню когда болел в последний раз
- б) редко (1 раз в год)
- в) часто (2-3 раза в год)

**11. Как часто у вас болит живот?**

- а) очень редко
- б) редко (1 раз в год)
- в) часто

**12. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?**

- а) не пропускаю совсем
- б) редко (1 раз в полугодие)
- в) часто (1 раз в месяц)

Как подсчитать результаты? Теста «Изучение ориентации учащихся на здоровый образ жизни».

При ответе на вопросы №2-13 пункт а) оценивается в 3 балла, б) в 2 балла, в) в 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы. По ней находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
11-13	Очень низкий
14-16	Низкий
17-19	Ниже среднего
20-23	Средний
24-26	Выше среднего
27-29	Высокий
30-33	Очень высокий

**Цель исследования:**

- изучение структуры ориентации обучающихся на здоровый образ жизни. Методами исследования стали: тест – анкета, анализ полученных данных.

**Анализ исследования:**

Здоровье – самая большая ценность, которая дана человеку. Но человек не может быть совершенно здоровым, не ведя здорового образа жизни, т.е. образ жизни, способствующий сохранению и развитию здоровья отдельного человека и общества в целом. Факторы сохранения здоровья – это компоненты здорового образа жизни, как основа долголетия.

**Задачи:**

- спланировать работу по формированию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни с учётом всех индивидуальных особенностей и полученных анкетных данных воспитанников;
- вовлекать детей в спортивные секции;
- проводить беседы с медработниками;
- проводить Дни здоровья.

**Вывод:**

Мониторинг даёт возможность отслеживать изменения во взглядах обучающихся на проблемы ЗОЖ.