

Вплив чинників на формування культури здорового способу життя учнів 10 – 11 класів Харківського ліцею №141

Необхідно усвідомлювати, що здоров'я – це одна з головних умов досягнення успіху в житті. Здоров'я потрібно нам для того, щоб знайти своє місце у житті, щоб кохати і бути коханими, щоб радіти, щоб сміятися і насолоджуватися життям. Щоб все це мати, необхідно дотримуватися здорового способу життя, адже це один із головних способів життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Мета: Визначити сутність і складові здорового способу життя старшокласників, умови його формування.

Завдання:

- ✓ Опрацювати наукову та методичну літературу з питань здорового способу життя людини
- ✓ Дослідити чинники здорового способу життя учнів старших класів
- ✓ Провести експериментальне дослідження на визначення здорового способу життя учнів 10 – 11 класів Харківського ліцею №141

Об'єкт дослідження: Функціональний стан організму учнів старших класів.

Предмет дослідження: Показники функціонального стану учнів Харківського ліцею №141.

Дослідивши спосіб життя учнів 10 – 11 класів Харківського ліцею №141 за методикою В.І. Агарковим, можна зробити певні висновки (табл.1).

Результати визначення способу життя старшокласників Харківського ліцею №141(за В. І. Агарковим)

Таблиця 1

Визначення способу життя за В.І. Агарковим у %

Клас	Кількість учнів,які проходили дослідження	Шкала оцінювання за методикою			
		Здоровий (ЗСЖ) %	Валеологіно задовільний (ВЗСЖ) %	Валеологічно несприятливий (ВНСЖ) %	Нездоровий (НСЖ) %

10	28	11	86	3	-
11	60	8	85	7	-

Проаналізувавши нічний сон учнів 10 – 11 класів, більшість мають гарний сон, цей показник коливається від 52% у учнів 10 класу до 62% у учнів 11 класів відповідно, дещо менше мають постійно гарний сон від 12% (10 клас) до 32% (11 клас), частіше поганий – від 14% (10 клас) до 18% (11 клас), поганий майже постійно – від 2% у учнів 10 класу до 8% у учнів 11 класів.

	Нічний сон, %	
	10 клас	11 клас
постійно	32	32
Часто	52	62
Майже постійно	2	8
Іноді	14	18

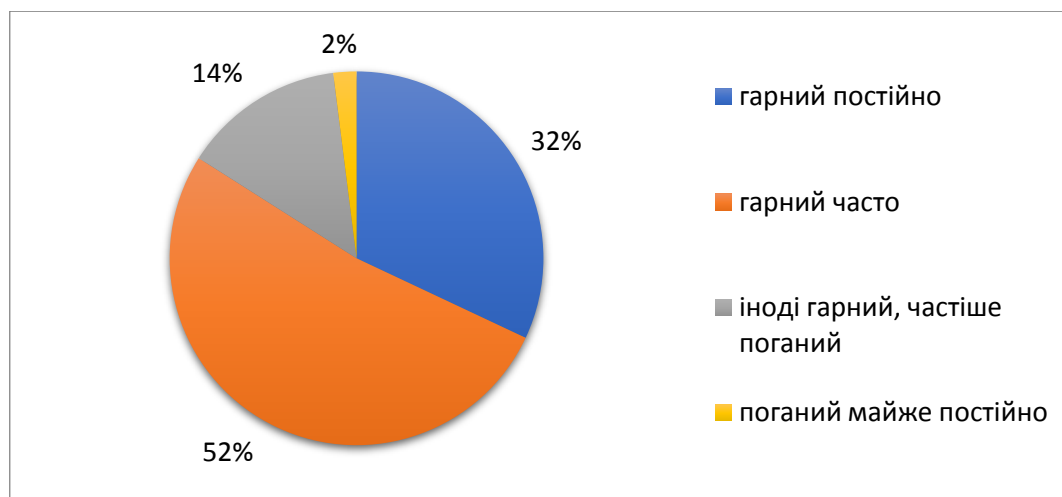


Рис.1. Нічний сон учнів 10 класу

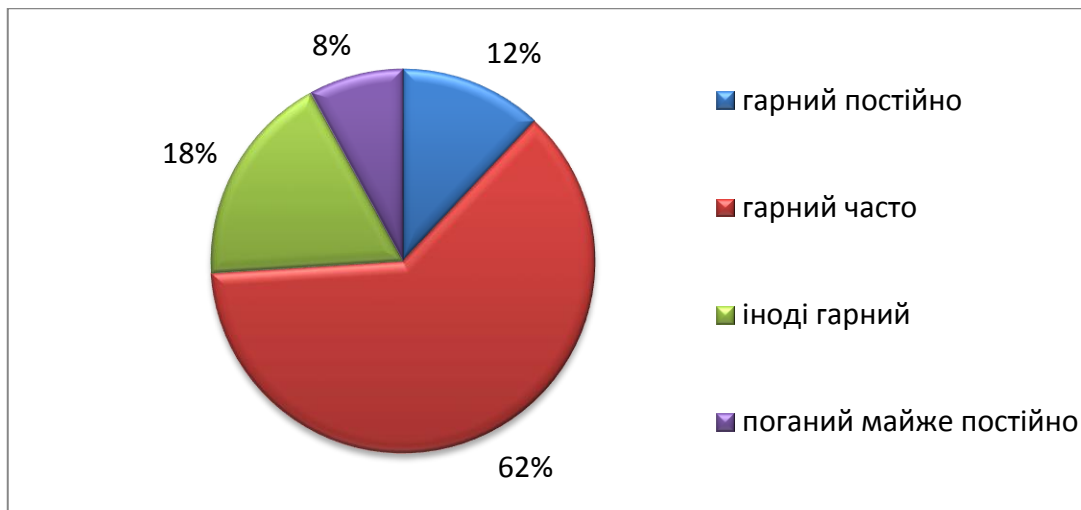


Рис.2. Нічний сон учнів 11 класів

Щодо відношення до спорту всіх досліджуваних, можна дійти до висновку, що більшість учнів іноді займаються спортом (від 57% у 10 класі і від 59% у 11 класах), найбільший відсоток тих хто не займається спортом виявлено у учнів 10 класу (7%), займаються спортом постійно 11% учнів 10 класу та 8% - 11 класів(рис.3-4).

	Відношення до спорту %	
	10 клас	11 клас
Займаються постійно	11	8
Займаються майже постійно	25	30
Іноді займаються	57	59
Не займаються	7	3

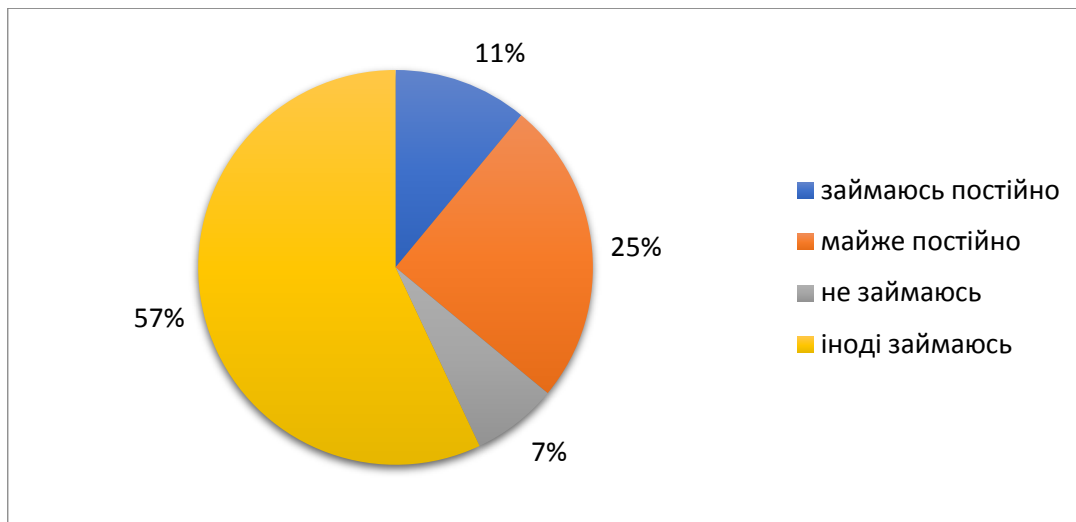


Рис.3. Відношення до спорту учнів 10 класу

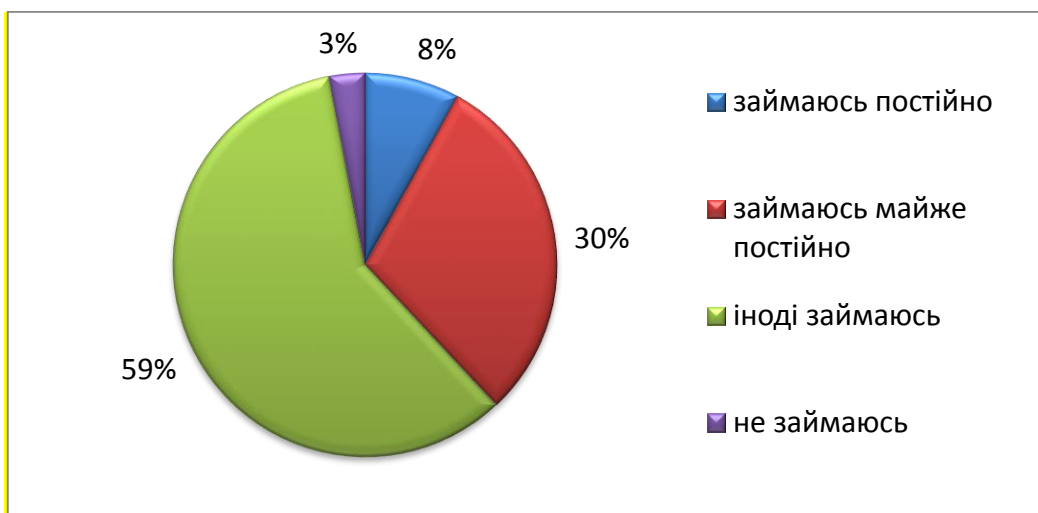


Рис.4. Відношення до спорту учнів 11 класів

Щодо дотримання раціонального харчування учнями нашого ліцею, можна сказати, що постійно дотримуються раціонального харчування 4% учнів 10 класу та 7% учнів 11 класів, 20% 11-класників та 40% 10-класників, зовсім не дотримуються раціонального харчування (рис.5-6).

	Дотримання раціонального харчування %	
	10 клас	11 клас
Постійно дотримуються	4	7

Майже постійно дотримуються	18	14
Іноді дотримуються	38	59
Не дотримуються	40	20

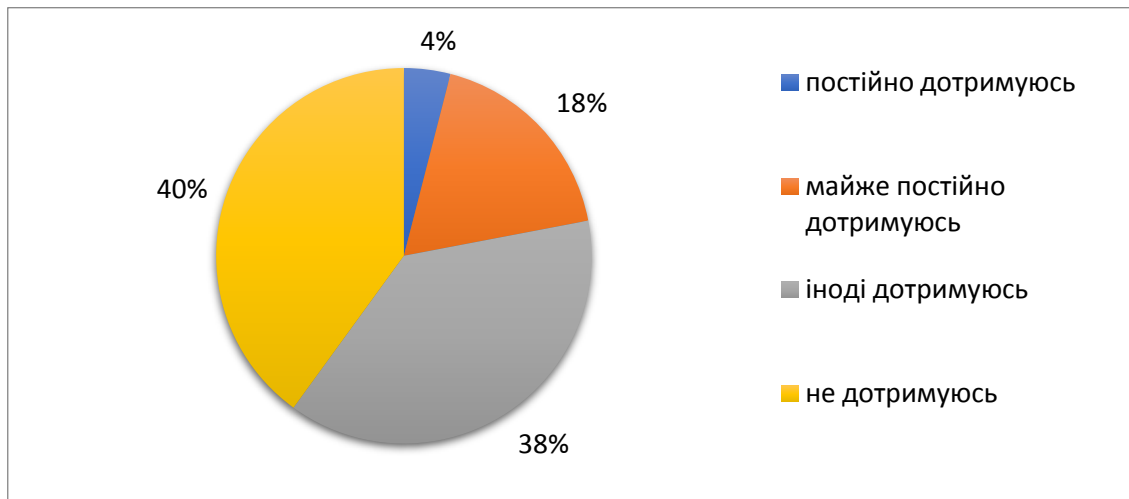


Рис.5. Дотримання раціонального харчування учнями 10 класу

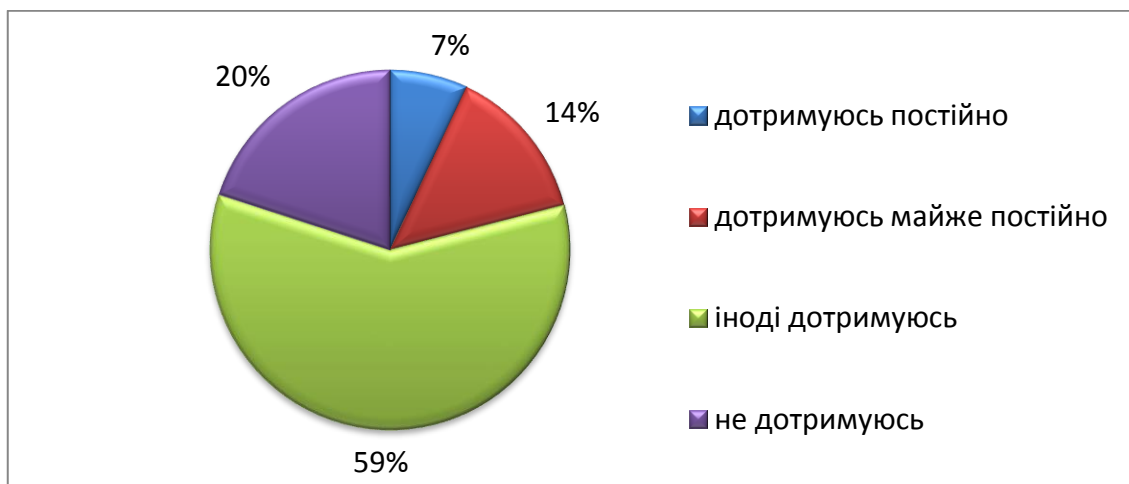


Рис.6. Дотримання раціонального харчування учнями 11 класів

Проаналізувавши відношення до своєї ваги тіла учнів 10 – 11 класів можна зробити висновки, що найбільший відсоток тих хто постійно контролює вагу свого тіла у учнів 11 класу і складає 36%. 10 клас має високий відсоток учнів, які часто контролюють свою вагу . серед опитуваних не має тих, хто зовсім не контролює свою вагу (рис.7-8) .

	Відношення до своєї ваги тіла %	
	10 клас	11 клас
Контролюють постійно	25	36
Часто контролюють	43	54
Іноді контролюють	32	18
Не контролюють	0	0

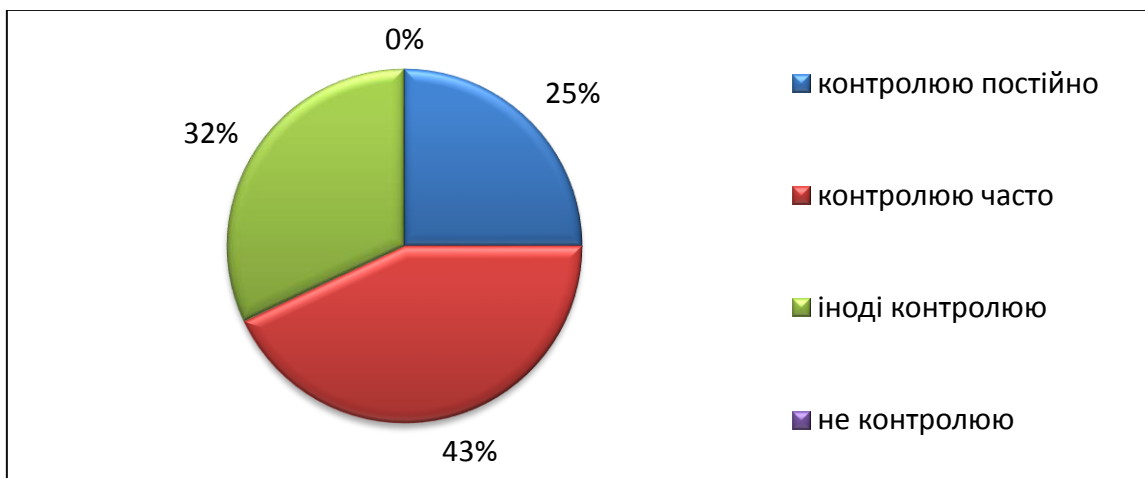


Рис.7. Відношення до своєї ваги тіла учнів 10 класу

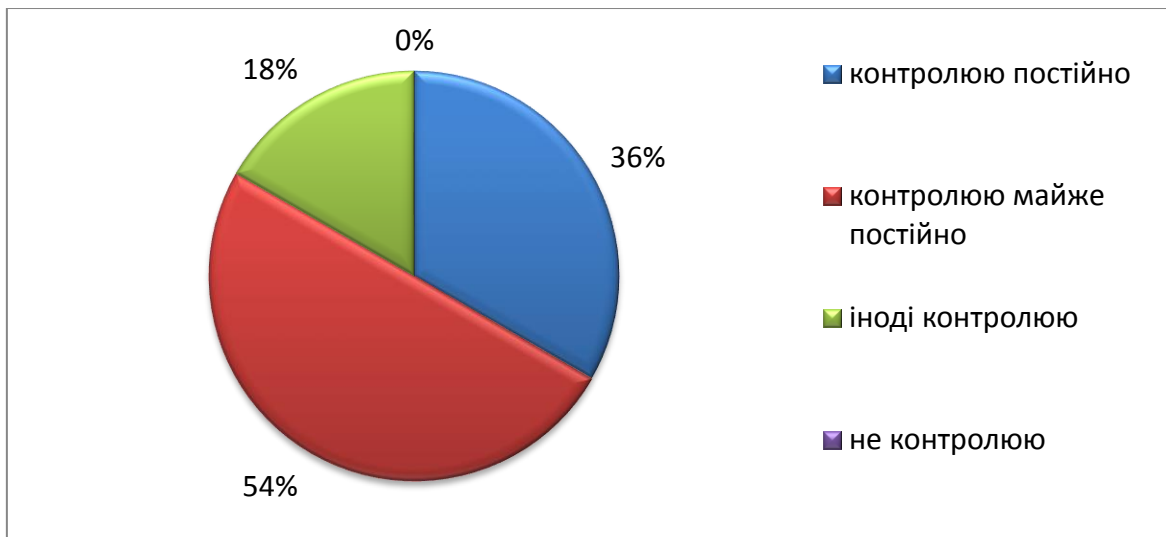


Рис.8. Відношення до своєї ваги учнів 11 класів

Таблиця аналізу деяких чинників впливу на спосіб життя.

	Нічний	Відношення	Дотримання	Відношення
--	--------	------------	------------	------------

	сон%		до спорту %		раціонального харчування %		до своєї ваги тіла %	
	10 клас	11 клас	10 клас	11 клас	10 клас	11 клас	10 клас	11 клас
Постійно	32	32	11	8	4	7	25	36
Часто	52	62	25	30	18	14	43	54
Іноді	2	8	57	59	38	59	32	18
Ніколи	14	18	7	3	40	20	0	0

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши літературу з даної теми, ми дійшли висновку, що взагалі проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. В останні роки з'явилося багато наукових праць учених, які відображують загальні тенденції у розробленні методологічних, теоретичних і прикладних аспектів проблеми здорового способу життя. На мою думку, на особливу увагу заслуговують дослідження В.І.Бобрицької, Грушко В.А., Петрик О.І., Байер К., які вивчали здоровий спосіб життя та багато інших.

Дуже велику увагу в наш час приділяють формуванню культури здорового способу життя старшокласників у процесі валеологічної освіти та виховання, це є одним із перспективних напрямів виховання здорового покоління.

2. Дослідивши чинники здорового способу життя старшокласників, а саме: дотримання раціонального харчування й підтримка ваги на нормальному рівні, відсутність шкідливих звичок і захоплень, здоровий нічний сон та відношення до спорту, ми дійшли висновку, що всі ці показники знаходяться на належному рівні, що свідчить про обізнаність та дотримання в певній мірі здорового способу життя.

Всього було досліджено 88 учнів Харківського ліцею №141. Провівши визначення здорового способу життя учнів нашого ліцею за методикою В.І. Агаркова, можна сказати, що здоровий спосіб життя виявлено лише у 11% учнів 10 класу та у 8% учнів 11 класів, валеологічно – задовільний спосіб життя виявлено у більшості досліджуваних від 86% (10клас) до 85% (11 клас), валеологічно – несприятливий спосіб життя виявлено у 3% учнів 10 класу та у 7% учнів 11 класів Харківського ліцею № 141.