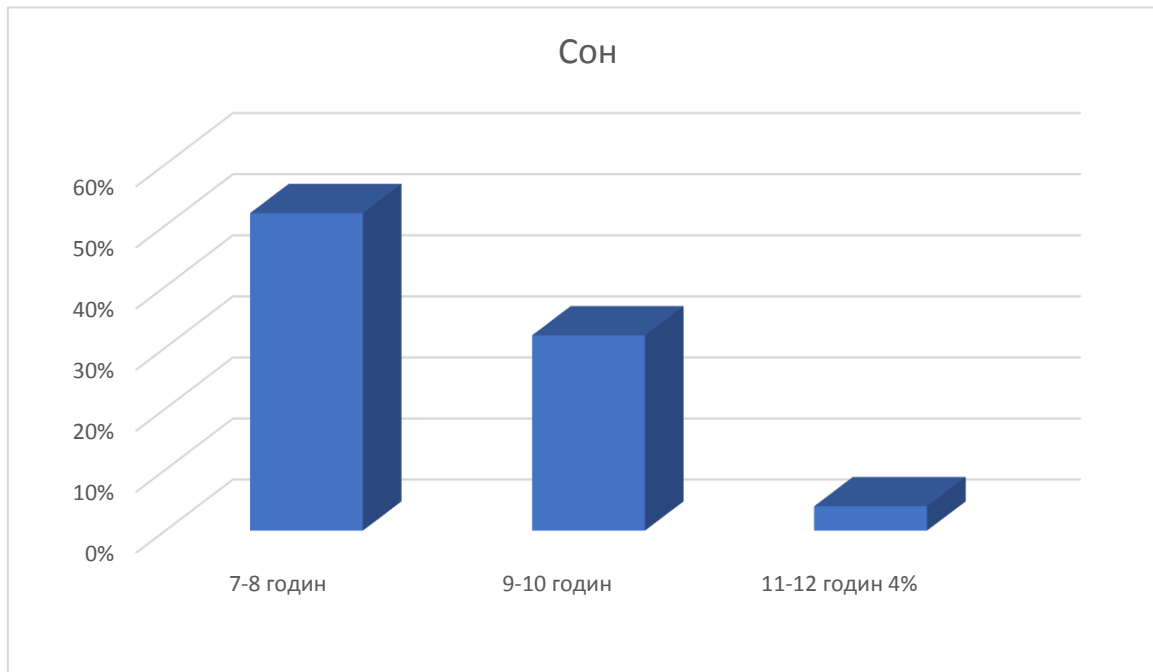


## Ефективність підготовки шестикласників до ведення здорового способу життя

В опитуванні брали участь 27 учнів 6 класу.

1. На запитання «Недостатність руху людини» 100% учнів відповіли, що недостатність руху має негативний вплив на здоров'я.
2. У другому запитанні необхідно було обрати кількість годин, що відводяться на сон. Щодня лягають спати в один і той самий час 37% шестикласників, а 63% опитаних не мають постійного режиму сну, що є порушенням вимог здорового способу життя. За тривалістю сну дотримуються вимог гігієнічної норми лише 32% учнів (на сон відводять 9-10 годин). А решта - 52% учнів сплять 7-8 годин, 4% учнів сплять 11-12 годин і 7% -5-6 годин, що є негативним чинником впливу на їхнє здоров'я.



3. На запитання «За скільки годин до сну ти вечеряєш?» 52% опитуваних вечеряють за 3 години до сну. На жаль, 30% за 2 години, 11% за 1 годину до початку сну, що є чинником ризику для їхнього здоров'я. І тільки 7% вечеряють за 4 години до сну.



4. Всі учні на запитання «Як ти носиш шкільний рюкзак для профілактики сколіозу?» обрали відповідь «на обох плечах».
5. На запитання щодо кількості прийомів їжі на день, відповіді розподілилися таким чином: 1-2 рази на день - 4% учнів класу, 2-3 рази-30%, 3-4 рази -56%, 4-5 раз-4% та 5-6 разів на день харчуються 6% дітей.



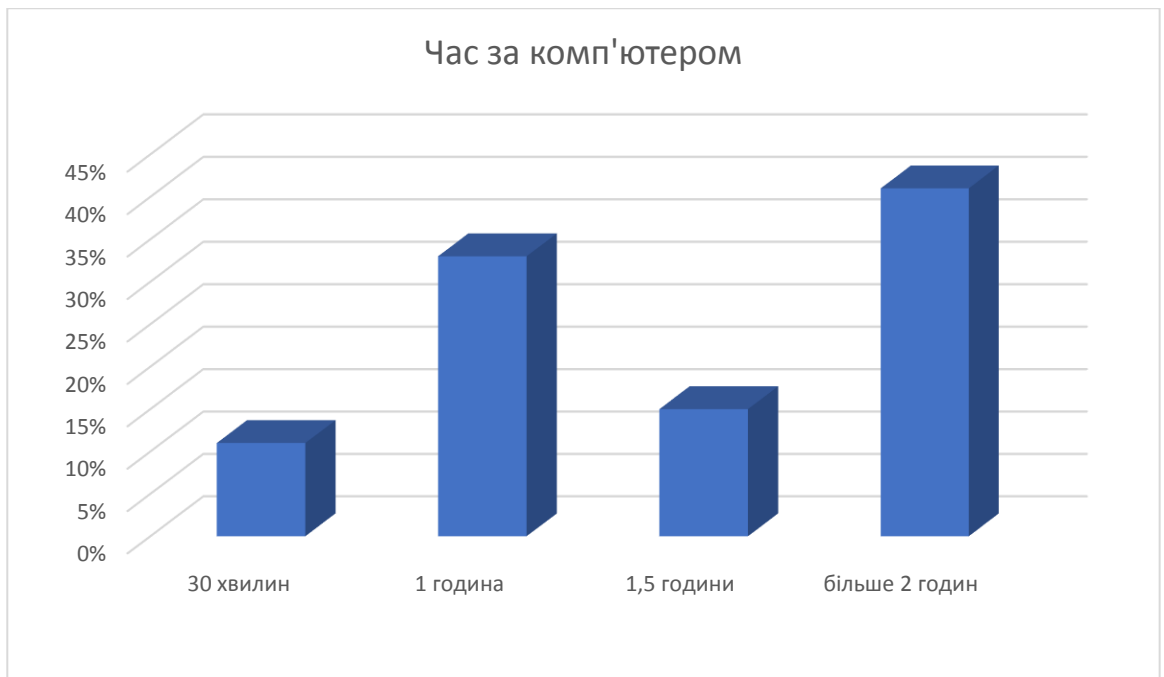
Щодо споживання фруктів та овочів відповіді були наступними: 30% споживають 200-300 грамів на день. Лише 29%-500-700 грамів, що за теорією адекватного харчування розглядається як норма. А 26% учнів споживають 100-150 грамів на день та 15% учнів споживають одне яблуко протягом дня.



6. Улюбленим заняттям дітей у 39% є робота за комп'ютером, 30% дітей перебувають у вільний час на свіжому повітрі, 22% проводять час у активному режимі, 5% відвідують різні секції і 4% проводять вільний час перед телевізором.



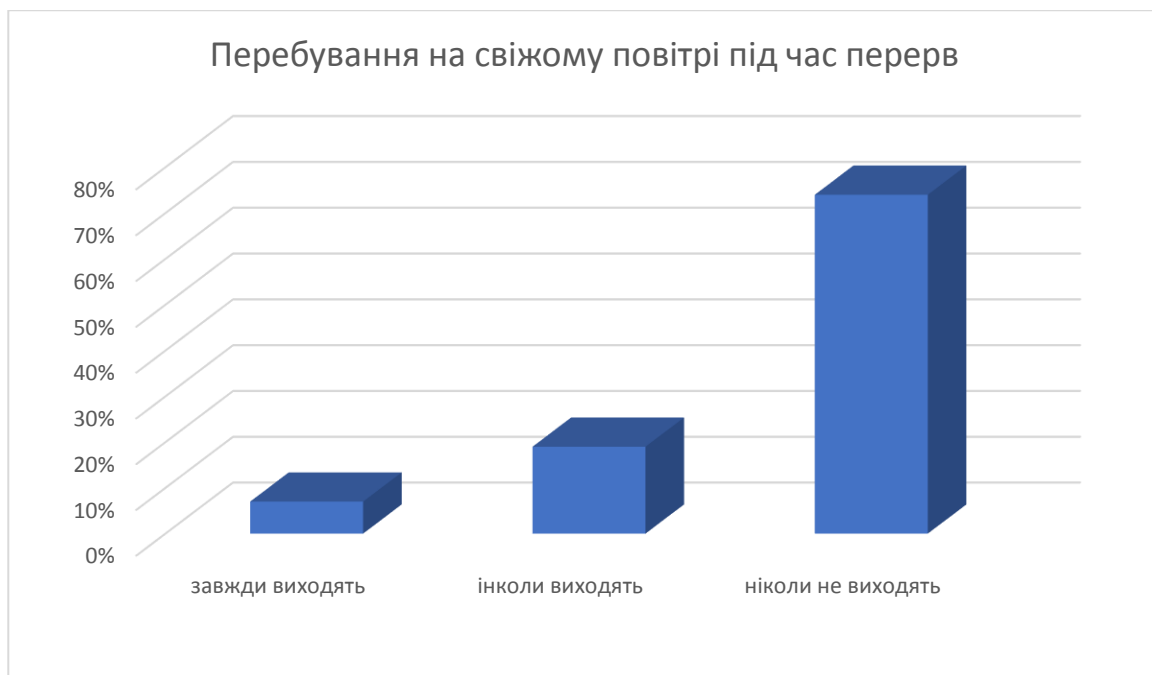
На запитання щодо кількості годин, проведених за комп'ютером, були отримані такі результати: 41% дітей перебувають за роботою на комп'ютері більше 2-х годин, 33%-1 годину, 15% -1,5 години на день, 11% проводять 30 хвилин за комп'ютером на день.



Щодо перегляду телевізора, отримані наступні дані: 37% дітей переглядають телевізор 1 годину на день, 25% - більше ніж 2 години на день, по 19% опитуваних перед телевізором проводять 30 хвилин та 1,5 години відповідно.



7. У школі на перервах на свіже повітря виходять 7% учнів, інколи виходять 19% та ніколи не виходять 74% учнів.



8. Серед опитуваних 93% дітей вважають себе здоровою людиною і тільки 7% такими себе не вважають, загартовують свій організм 44% дітей.



На запитання «Що ти вважаєш у своєму житті найголовнішим?» отримані наступні результати:

1. Бажання мати багато грошей 1учень поставив на перше місце, 2 учні на четверте місце і всі інші на останнє місце.
2. Бути здоровим: 10 учнів зазначили на першому місці, 10 – на другому, 5 – на третьому та 2 учні на четвертому.
3. Мати хороших друзів: 5 учнів обрали перше місце, 6 учнів – 2 місце, 7 учнів – 3 місце та 9 учнів обрали 4 місце.

4. Багато знати і уміти: перше місце ніхто не обрав, на 2 місце це твердження поставили 4 учні, на 3 -11 учнів, на 4 – 11 учнів та один учень обрав 5 місце.
5. Жити у щасливій сім'ї: більшість учнів обрали перше місце, тільки 2 учні обрали останнє – 5 місце, на 2 місце поставили це твердження 8 учнів, на 3 місце – 3 учні та на 4 місце – 2 учні.

З метою підвищення ефективності підготовки учнів до ведення здорового способу життя потрібно об'єднати зусилля всіх учителів у роботі над проблемним питанням «Міжпредметні зв'язки основ здоров'я з навчальними дисциплінами основної школи як засіб підготовки учнів до ведення здорового способу життя».

За даними дослідження в 2016 році опубліковано статтю в науково-методичному журналі «Основи здоров'я».