

**Довідка про результати
моніторингового дослідження
щодо стану сформованості у здобувачів освіти позитивної мотивації
до здорового способу життя
(05-07 лютого 2024 року)**

У сучасному суспільстві життя і здоров'я людини визначається абсолютними вищими цінностями. Здоров'я розглядається як показник цивілізованості, який відображає рівень соціально-економічного розвитку суспільства. Його зміни зумовлюють також зміни способу життя, найбільш сильно впливають на людину та призводять до змін в її фізичному, психічному та розумовому стані.

Інтелектуалізація освітнього процесу, несприятливі соціально-економічні умови життя і складна екологічна ситуація в державі призвели до виникнення стійкої тенденції до погіршення здоров'я дітей. Тому одним з пріоритетних завдань освіти є орієнтація освітнього процесу на розробку нових підходів до впровадження особистісно-орієнтованої моделі формування у дітей навичок здорового способу життя, підтримки фізичного і психічного здоров'я, соціального захисту прав дитини і педагогічних працівників, запобігання шкідливим звичкам, забезпечення охорони життя. Саме це зумовлює актуальність проведення моніторингу стану роботи з формування здорового способу життя учнів 1-11 класів.

На виконання законів України «Про освіту» від 23.03.1996 № 100/ 96, «Про загальну середню освіту» від 13.05.1999 № 651-XIV із внесеними змінами, «Про охорону дитинства» від 26.04.2001 № 2402-III, Указів Президента України від 15.03.2002 № 258/2002 «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя», від 22.02.2010 № 202/2010 «Про заходи фізкультурно-оздоровчої діяльності стосовно дітей та молоді з вадами розумового розвитку та підтримки руху Спеціальної олімпіади в Україні», Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», зі змінами, Постанова КМУ від 21 квітня 2021 №382, на виконання плану роботи закладу освіти на 2023-2024 навчальний рік, з метою вивчення стану сформованості у здобувачів освіти позитивної мотивації до здорового способу життя з 05 по 07 лютого 2024 року проводилося моніторингове дослідження стану роти з формування здорового способу життя учнів 4-11 класів.

Завданнями зазначеного моніторингового дослідження було:

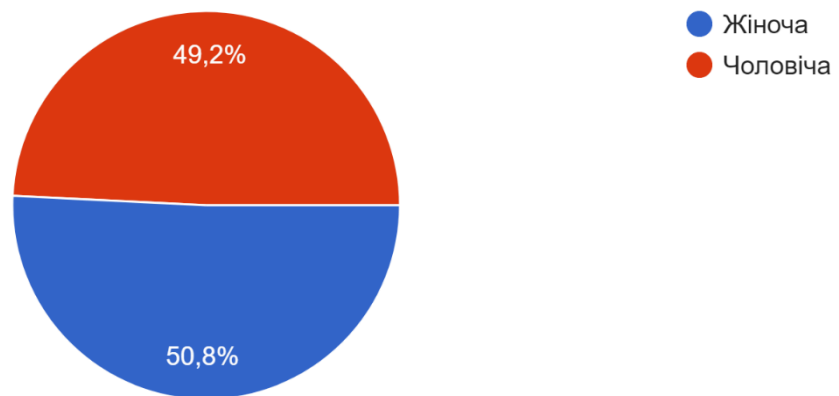
1. Оцінити стан здоров'я здобувачів освіти.

2. Оцінити інформованість та розвиток життєвих компетенцій здобувачів освіти щодо збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих.
3. Виявити тенденції розвитку здоров'язбережувального середовища в закладі.

У проведеному дослідженні взяли участь 193 учні закладу освіти. Із них 50,8 % дівчат, та 49,2 % хлопців.

1. Ваша стать.

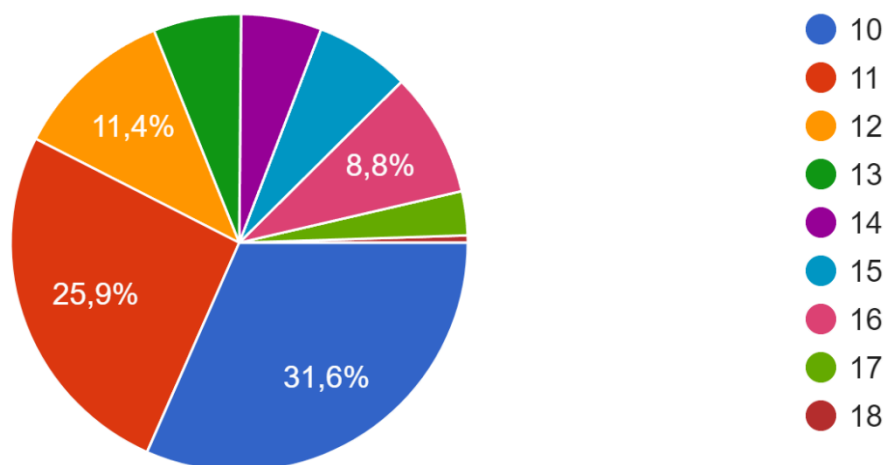
193 ответа



Так, як у дослідження брали участь здобувачі освіти 4-11 класів, то найбільше відповідей отримано від учнів 10 років (31,6%), 11 років (25,9%) та 12 років (11,4%).

2. Укажіть Ваш вік.

193 ответа



Більшість опитуваних (74,1%) вважають, що здоровий спосіб життя – це комплекс, який включає в себе і спорт, і повноцінне та правильне харчування, і повноцінне життя, і табу поганим звичкам. І це гарний показник.

3. Що означає для Вас поняття «здоровий спосіб життя»?

193 ответа

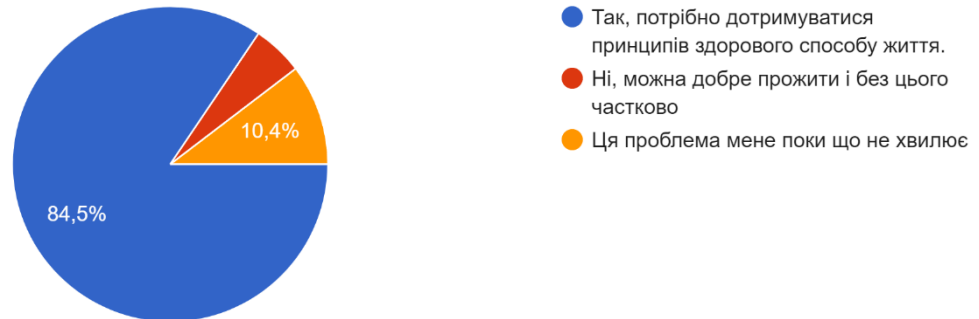


84,5% здобувачів освіти вважають, що необхідно дотримуватись принципів здорового способу життя. Але частина опитуваних (10,4%) ця

проблема поки що не хвилює. Тому цьому питанню потрібно більше приділяти уваги.

4. Як Ви ставитеся до здорового способу життя? Чи вважаєте Ви для себе необхідним дотримуватися принципів здорового способу життя?

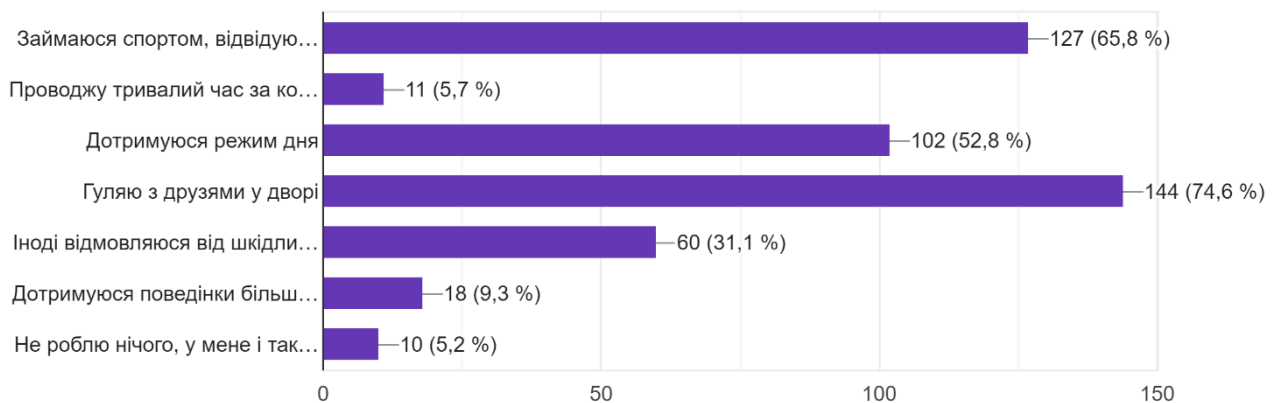
193 ответа



На запитання «Що Ви робите, щоб зберегти здоров'я?» здобувачі освіти обрали правильні відповіді: спорт, режим дня, відмова від шкідливих звичок, погулянки на свіжому повітрі. Але деякі учні вважають, щоб зберегти здоров'я -потрібно тривалий час проводити за комп'ютером (5,7%) або взагалі нічого не роблять (5,2%).

5. Що Ви робите, щоб зберегти здоров'я? Можливо кілька варіантів відповіді.

193 ответа



Дуже радую, що більшість здобувачів освіти займається різними видами спорту, які, безпосередньо, є необхідним компонентом для здорового способу життя.

6. Яким видом спорту Ви займаєтесь? 166 відповідей

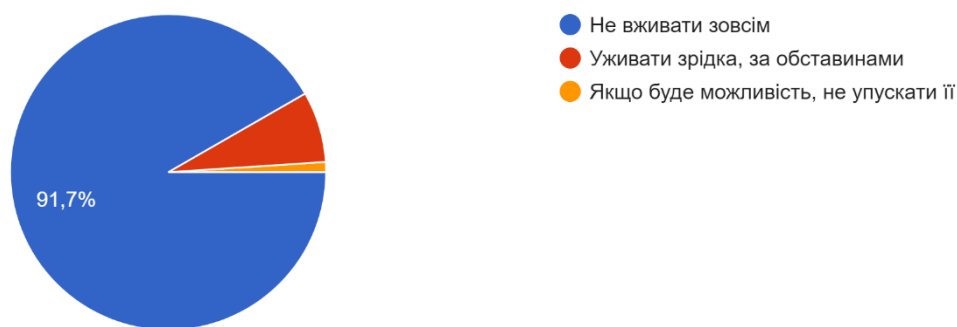
Танці
Футбол
Бокс
Ніяким
Футбол
Танці
Велоспорт
Гімнастика
Фітнес
Волейбол
Спортивний зал
Волейбол, баскетбол
Не яким
йога
Фітнес
ніяким
Баскетбол, теніс
Ніяким
Я не ходжу на секції але займаюсь вдома.
Не займаюся
Боротьба
Некаким
Я не займаюся спортом.
Карате, танці
поки що ніяким
На гурток не ходжу, але з друзями граю у волейбол
Виконую фізичні вправи вдома
Ходжу у спортзал важкої атлетики
картинг
Волейболом
заняття вдома
танци
Велоспорт
Фітнес, волейбол
Танці, спорт зал
Карате, боротьба под одеялом
Гімнастика.
Спортивний зал
Вело-спорт, легка атлетика
Плавання
Футбол і дзюдо
Футболом
Повітряна гімнастика
Гімнастика
Танци
Неяким
Рукопашним Бойом
Карате
Катаюся на велосипеді, граю в баскетбол

Повітряна гімнастика
Футболу
Ни яким
Повітряна Гімнастика
Теніс
Футбол, баскетбол, загальні фізичні вправи, біг
Футбол, регбі, баскетбол, біг
Зал
Я ходжу на малювання та на 2 репетиторів
Біг
Мені не можна зацматись
Тенніс
Домашнім
Кик бокс
Військово патріотичними багатоборствами
Граю на вулиці
Біатлон
Кікбоксинг
Хокей
Кік боксинг
Спорт зал
Ходжу в спортзал
Інколи граю у волейбол
Рукопашним боєм
Баскетбол
Велокрос
Повітряне кільце
Активні ігри
Бігаю
Борьба
Зал гармонія
Настільний Теніс
Бег
Я плечу с резиночок
бігом
бродьба
автоспорт (картинг)
Борьба,бокс.
Football
Подобається бігати
Багато бігаю
Ніяким(
Баскетбол 🏀
Баскетболом
Баскедболом
Волейбол
Загальнорозвиваючі вправи
Повітряна гімнастика (повітряне кільце)
Танці, настільний теніс.

На запитання щодо ставлення до шкідливих звичок у майбутньому, то 91,7% ніколи не планують цим займатись, 8% планує вживати рідно, а 2%- за можливості-не упустять такий шанс.

7. Яке ваше ставлення до паління, алкоголю, інших шкідливих звичок у майбутньому?

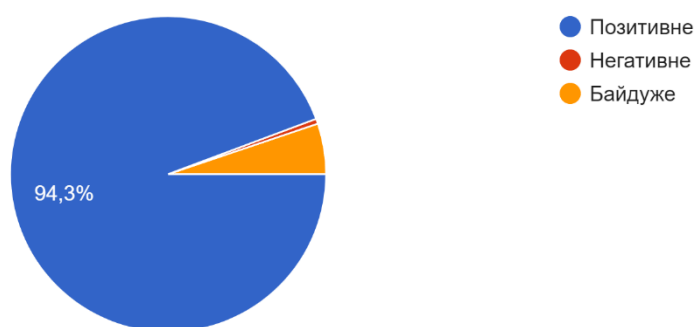
193 ответа



Чудово, що у родинах наших здобувачів освіти повністю підтримують здоровий спосіб життя (94,3% опитуваних). 4%, на жаль, байдуже до цього ставляться.

8. Яке у Вашій родині ставлення до здорового способу життя?

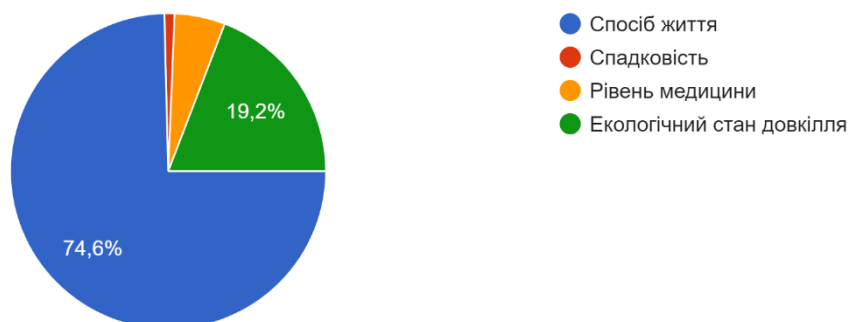
193 ответа



74,6% опитуваних вважають, що найважливішим для збереження здоров'я людини є спосіб життя, 19,2% - екологічний стан довкілля, 5%- рівень медицини і 1%-спадковість.

9. Який з перерахованих факторів, на Ваш погляд, є найважливішим у збереженні здоров'я?

193 ответа



На питання щодо звичок, що шкодять здоров'ю людини, то відповіді розділилися. Дехто вважаю, що це спричинено, щоб бути сучасним та через байдужість до себе (таких більшість). А частина схиляється до впливу друзів, особисті проблеми та незнання про шкідливість таких звичок. Про це на уроках потрібно більше говорити та пояснювати дітям.

10. Чому, на Вашу думку, люди вдаються до звичок, які шкодять здоров'ю?

193 ответа

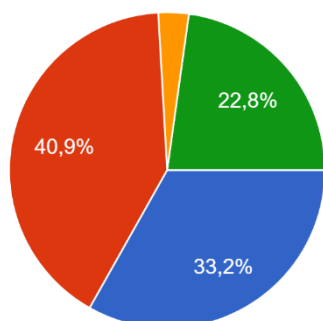


Найбільше інформації щодо здорового способу життя учні дізнаються при спілкуванні та порад батьків (40,9%), на уроках «Основи здоров'я» (33,2%). Але

дехто надає перевагу ЗМІ та інформації від однокласників. Більше уваги потрібно приділяти на виховних годинах цьому питанню.

11. Інформація з яких джерел надає Вам найповніше уявлення про ведення здорового способу життя?

193 ответа

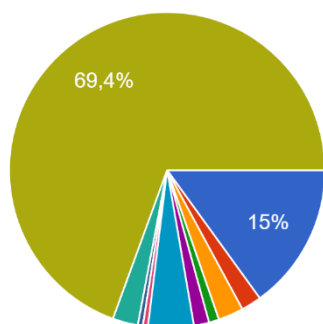


- Отримана на уроці «Основи здоров'я»
- Спілкування та поради батьків
- Отримана на виховних годинах, лекціях, тренінгах
- Отримана із засобів масової інформації
- Отримана від однокласників, товаришів

І все ж таки усе з перерахованого нижче є найбільшим ворогом для здорової людини на думку здобувачів освіти (69,4%).

12. Що є ворогом для здорової людини?

193 ответа



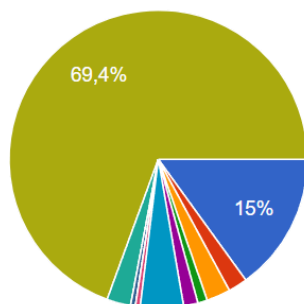
- Шкідливі звички
- Погане харчування
- Хвороби
- Шкідлива їжа
- Мікроби, віруси
- Лінь
- Поганий сон
- Малорухомий спосіб життя

▲ 1/2 ▼

12. Що є ворогом для здорової людини?

Копировать

193 ответа



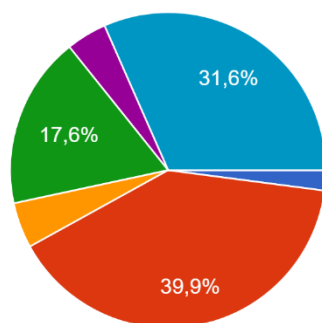
- Недотримання режиму
- Комп'ютерні ігри
- Забруднення повітря
- Стрес
- Усе перераховане вище

▲ 2/2 ▼

Чудово, що учні знають, як загартувати свій організм. Найголовніше, щоб вони не лише знали, але й притримувались цих способів.

13. Як загартувати свій організм?

193 ответа

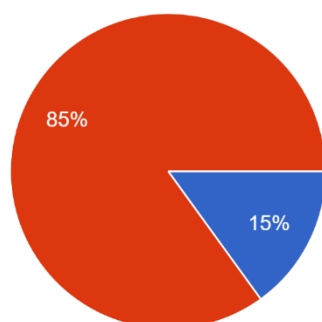


- Обливати підшви ніг прохолодною водою
- Вправи на свіжому повітрі
- Занурюватися в холодну воду
- Приймати контрастний душ
- Витиратися вологим рушником та ходити босоніж по траві
- Поступово обливатися водою, спершу теплішою, потім холодною

85% опитуваних, на щастя, не мають проблем із здоров'ям, але 15% із 193 учні мають і це, звичайно, тривожно, бо над деякими захворюваннями можна працювати, щоб одужати, а над деякими - ні.

14. Чи маєш ти проблеми із здоров'ям?

193 ответа



- Так
- Ні

15. Яка твоя найулюбленіша страва? 193 відповіді

Борщ
Суші
Борщ
Суши
Картопля
Піца
Суші
Салат
Пельмені
Макарони з сиром
Салат "Цезар"
Рамен
Роли
Піцца
Фрукти
Суп
Салат
Макарони
Борщ та млинці
Фрукти
Салат зі свіжих овочів
Не знаю
Молочні продукти
Салат Цезар
пельмені
Грибний суп
Смажена картопля
Не можу дати точну відповідь, я люблю все
салат із свіжих овочів
рис з рибою
Млинці
Криветки
борщ з салом і часником 😊
картопляне пюре
Овочи та риба
Салати
Мясо
Варені броколі
борщ
Грати на свіжому повітрі
Жульєн
зелень, окрошка
Піцца, моті, пюре, вареники з картоплею, Йогурт, спагетті.
Смаколики
Блинці.
Все, що готує мама
Борщ, сало, суши, раки
Перші страви
Ходити на прогулянку
шаурма
Борщ, картопляне пюре, салат

Великий шматок м'яса
Суші, роли.
Картопля
Голубці
Гречана каша
Грати в футбол
Овочева рагу
Салат Цезар
Овочевий салат
Рибний супчик
Омлет
Ріс
Паста карбонао))
Гречнева каша з молоком
Гречаний суп
піца
Картопля топчена з м'ясом
Спагетті з курятиною та вершками
Грати з друзями на свіжому повітрі
Дивитися дорами
Олів'є
Смачненьке
Окрошка
Вівсянка
Чипси с крабом
Булгур
суші
Запечена риба з овочами
Танцювати
Страви з морепродуктів
Незнаю 🤔 Я всеїдний 👍
Піца
Майонез
Риба
М'ясо
Рис с курицей
Грибні котлети
Стейк
вода
Спагетті
Оливье
Не знаю
Салат з овочів
Вінегрет, фруктовий салат.
гуляти на дворі
Моті

16. Як Ви думаєте, що потрібно робити, щоб усі учні вели здоровий спосіб життя? 193 ответа

Не знаю
Займатися спортом
Так
Незнаю

Не знаю
Проводити бесіди
Незнаю
Я не знаю
Займатися спортом
Прищеплювати любов до спорту
Треба займатися спортом, вести спортивний спосіб життя, їсти правильну їжу, сидіти за комп'ютером 2 години
Більше розказувати про шкоду для здоров'я через шкідливу їжу та звички
Сказати їм що це корисно
Це вибір кожного
Організовувати заходи для підтримки здоров'я, розвитку сили та витривалості. Популяризувати здоровий спосіб життя.
Займатись спортом
Показувати припер
Заборонити сигарети.
Більше Розмовляти з ними
Нехарчуватися шкідливою їжею та любити своє життя
Учні самі мають усвідомити наслідки своїх дій
треба розказати які наслідки дає "поганий спосіб життя"
Робити цікаві уроки фізкультури або марафони
Більше розповсюджувати інформацію про здоровий спосіб життя на уроках, ставити власні життєві приклади.
Це їх вибір. Важливо надати їм інформацію про те, що буде якщо не вести здоровий спосіб життя, але якщо після цього вони продовжують вживати не здорову їжу, палити, пити алкоголь і т.д. то це вже їх діло.
Розмовляти про це, читати інтересуватися цим, ходити в спортивні кружки або зали не можна зробити так, щоб усі учні вели здоровий спосіб життя, той хто хоче вже його веде, а хто не хоче його не примусиш
Не хворіли
нічого
обговорювати з ними шкоду алкоголю, паління і т.д.
Проводити більше заходів щодо цієї теми
Усі учні не можуть вести здоровий спосіб життя, бо у кожного є особисті проблеми, які спонукають до цього. Але можна правильніше доносити інформацію, як шкідливий спосіб життя впливає на людину, можливо консультація з якимось психологом для деяких учнів
Розповідати як корисно правильне харчування
Це залежить від самих учнів
Як на мене, треба показувати що буває с здоров'ям наприклад при вживанні алкоголю наприклад знаходити в інтернеті, або знайти відео та показати дітям
Займатися спортом, не палити, гуляти на вулиці
кожний ранок займатися спортом
Не робити шкідливі звички, займатися спортом дихати свіжим повітрям
Треба проводити в школі різні заходи для заохочення учнів
Показати на прикладі що буде якщо робити погані звички навчати
Більше уроків з основ здоров'я
Не вживати шкідливу їжу, не лінуватись
Більше відпочивати, займатися спортом та їсти корисну їжу
Поки самі не зрозуміють що це потрібно.
Дотримуватися правил.
Треба щоб у учнів було до цього бажання
Розповідати про погані наслідки шкідливих звичок та пильно слідкувати за ними.
Треба розповідати про погані звички та здоровий спосіб життя
Усіх не змусиш

Більше проводити робітм
нічого, вони не слухняні
Заборона продаже тютюну і алкоголю. Проводити уроки охорона здоров'я та спортивні змагання
Не відноситись байдуже до свого здоров'я!
Заборонити виробництво і продаж шкідливих продуктів харчування.
Розмовляти про здоровий спосіб життя.
Частіше показувати наслідки шкідливих звичок
З усіх джерел доносити це з раннього дитинства.
Донести, що здоровий спосіб життя це насправді круто
Роз'яснювати
Показувати своїм прикладом
Частіше проводити бесіди
Не курити і не пити, займатися спортом треба
Вони не почнуть примусово це робити, думку про зсж формують раніше, ніж вони йдуть до школи
Розповідати до чого це приводить
Запланувати піти до займатися спорту
Краще харчування в школах
Пояснювати, що не треба дивитись на інших, а дотримуватись своїх правил
Щоб вони самі дотримувалися способу
Дотримуватись порад дорослих
Заборонити алкоголь, сигарети та ін.
Головне зацікавити в спорті
Ще більше звертати увагу про наслідки шкідливих звичок
Треба показувати гарний приклад
Займатися спортом, правильно харчуватися
Займатися спортом.
Потім зрозуміють
Прислуховуватись до батьків і інших дорослих, які бажають кращого
Бути прикладом для них, тобто намагатися вести здоровий спосіб життя самостійно.
Нічого
На вибір кожного
дотримуватись правил
Що б старші або ті, хто має на них вплив, показували приклад здорового способу життя
Записатися на якусь секцію і не лінуватися
Популяризувати здоровий спосіб життя
Поширювати інформацію про погані звички та їх наслідки
Спонукати до цього
Слідкувати щоб не було шкідливих звичок
Дотримання дисципліни
Потрібно всім підняти мотивацію
Мабуть проводити лекції
Щось
Скоріш там чим ні ну не їх життя и їх вибір
Проводити уроки на свіжому повітрі(за можливістю), залучати дітей до різноманітних акцій за здоровий спосіб життя, бути вчителю чи батькам власним прикладом для дітей
Показати приклад з себе

РЕКОМЕНДАЦІЇ:

1. Заступнику директора з виховної роботи Лагуті О.П.:

- 1) залучати до проведення заходів сестру медичну та фахівців відповідних служб, батьків з питань формування здорового способу життя у здобувачів освіти.
- 2) Залучати органи учнівського самоврядування до активної діяльності з формування в учнів закладу освіти засад здорового способу життя, навичок самозбереження та культури безпечної поведінки.
- 3) Забезпечити розгляд методів, форм роботи і теоретичних відомостей з питань виховання учнів на засіданнях методичних об'єднань педагогічних працівників.
- 4) Сприяти впровадженню інтерактивних форм виховання учнів з питань збереження і зміцнення здоров'я.
- 5) Організувати просвітницьку роботу серед батьків із зазначених питань.

6) Забезпечити контроль за проведенням фізкультхвилинок під час навчальних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

7. Взяти під особистий контроль роботу класних керівників та вихователів із зазначених питань.

2. Учителям фізичного виховання, основ здоров'я, природознавства:

- 1) Забезпечити надання учням базових знань про здоров'я, здоровий спосіб життя.
- 2) Використовувати сучасні активні форми й методи роботи з формування в підлітків свідомого ставлення не лише до фізичного, а й психологічного та духовного здоров'я кожного.
- 3) Забезпечити ознайомлення здобувачів освіти із фізичним, духовним, естетичним та соціальним компонентами здоров'я.
- 4) Навчати здобувачів освіти зберігати та зміцнювати здоров'я.
- 5) Формувати у здобувачів освіти навички надання першої допомоги.
- 6) Сприяти формуванню у здобувачів освіти усвідомлення необхідної правильної екологічної поведінки стосовно себе та довкілля.

3. Класним керівникам, вихователям ДНЗ:

- 1) Забезпечити участь здобувачів освіти, вихованців у загальношкільних заходах із питань формування засад здорового способу життя та навичок

культури безпечної поведінки.

2) Уживати заходи для формування у здобувачів освіти засад здорового способу життя, навичок самозбереження та культури безпечної поведінки.

3) Забезпечити проведення просвітницької роботи серед здобувачів освіти та їхніх батьків.

4) Аналізувати матеріали медичного обстеження та рівень фізичної підготовки здобувачів освіти на батьківських зборах; сприяти обміну досвідом серед батьків щодо сімейного фізичного виховання дітей.

5) Забезпечити надання здобувачам освіти знань про позитивні та негативні чинники, що впливають на здоров'я.

6) Забезпечити навчання здобувачів освіти правилам дотримання особистої гігієни.

7) Сприяти формуванню у здобувачів освіти знань про здорове харчування, його режим, корисні продукти.

8) Сприяти навчанню здобувачів освіти елементарних навичок емоційного розвантаження (релаксації).

9) Формувати у здобувачів освіти знання про раціональну організацію режиму дня, навчання й відпочинку, рухової активності.

10) Формувати у здобувачів освіти навички позитивного комунікативного спілкування.

11) Надавати здобувачам освіти знання про існування й причини виникнення залежності від тютюну, алкоголю, наркотиків тощо, їх шкідливого впливу на здоров'я.

12) Надавати здобувачам освіти знання про вплив позитивних і негативних емоцій на здоров'я, зокрема отриманих від роботи з комп'ютером, перегляду фільмів і телепередач, участі в азартних іграх.

4. Педагогічним працівникам:

1) Забезпечити неухильне виконання основних напрямів роботи з оздоровлення дітей.

2) Забезпечити неухильне виконання головних завдань щодо формування у здобувачів освіти засад здорового способу життя та навичок культури поведінки.

3) Використовувати міжпредметні зв'язки для формування у здобувачів освіти уміння берегти своє здоров'я.

4) Наставництвом та особистим прикладом сприяти формуванню у здобувачів освіти засад здорового способу життя, навичок самозбереження та культури безпечної поведінки.