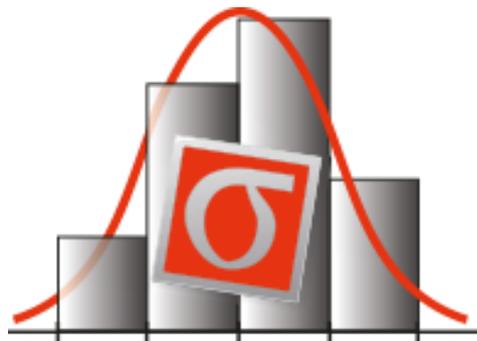


ВСЕРОССИЙСКИЙ ШКОЛЬНЫЙ КОНКУРС ПО СТАТИСТИКЕ "ТРЕНД"



НОМИНАЦИЯ:
"УЧИМСЯ СОБИРАТЬ СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ"

ТЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ:
"ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МБОУ "НОВОВАРШАВСКАЯ ГИМНАЗИЯ"



Авторы исследования:

Скиба Данила Сергеевич, 10 класс
Альмуханова Зарина Сериковна, 8 класс,
Гукина Ксения Сергеевна, 8 класс.

Руководитель:

Захарова Ольга Николаевна,
заместитель директора по
воспитательной работе

Образовательная организация:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение "Нововаршавская гимназия"
Нововаршавского муниципального района
Омской области

2022 год

I. АННОТАЦИЯ

Наша повседневная жизньотягощена различными привычками, многие из которых являются вредными и способствуют разрушению здоровья - главной человеческой ценности. Сохранению и укреплению здоровья способствует здоровый образ жизни, что понимали еще наши далекие предки.

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, позволяющий человеку долгие годы трудится в полную меру своих способностей, избавляющий его от болезней и недугов, дарящий бодрость, силу и энергию, без которых нет полноценной радости бытия. В школьные годы начинает формироваться образ жизни, который потом в дальнейшем изменить будет крайне трудно. Здоровый образ жизни школьника - это основа не только крепкого здоровья, но и его умственной активности, и хорошего самочувствия. Правильное питание, соблюдение режима дня, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены. Все это - критерии здорового образа жизни, соблюдая которые, вы сохраните свое здоровье на долгие годы.

Актуальность данной проблемы позволила нам определить выбор темы исследования «Здоровый образ жизни обучающихся МБОУ "Нововаршавская гимназия Омской области"».

Наше исследование состоит из 6-х разделов:

№п.п	Название раздела	страницы
1.	Аннотация	2 стр.
2.	Подготовка к исследованию	2стр. - 4 стр.
3.	Практическая часть (проведение исследования)	4 стр. - 7 стр.
4.	Аналитическая часть	8 стр. - 14 стр.
5.	Заключение.....	14 стр.-15 стр.
6.	Список литературы.....	15 стр.

II. ПОДГОТОВКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: на основе социологического опроса выяснить отношение обучающиеся 5-11 классов МБОУ «Нововаршавская гимназия» к ведению здорового образа жизни.

Задачи исследования:

- 1) изучить статистические методы получения и обработки информации;
- 2) изучить требования к правильной организации режима дня школьника;
- 3) провести анкетирование по выявлению склонности к здоровому образу жизни обучающихся 5-11 классов МБОУ "Нововаршавская гимназия";

4) проанализировать полученные данные, дать рекомендации обучающимся гимназии по выполнению режима дня.

Методы исследования: Изучение, опрос, сравнение, анализ и синтез при обобщении, формулировании выводов исследования.

Объект наблюдения – обучающиеся 5-11 классов, всего 95 человек.

Предмет исследования – знания о составляющих ЗОЖ и склонность обучающихся 5-11 классов МБОУ "Нововаршавская гимназия" к здоровому образу жизни.

Объектом исследования - режим дня и здоровый образ жизни обучающихся Нововаршавской гимназии.

Объект наблюдения – школьные классы (5-11).

Единица наблюдения - обучающийся 5-11 класса.

Время наблюдения – 12 ноября - 12 декабря 2021 года.

Организационный план:

№ п.п.	Этап работы	Период
1.	Постановка задачи сбора данных	с 12.11. по 14.11.2021г.
2.	Определение объекта исследования, единицы опроса, времени и периода опроса	с 15.11. по 17.11.2021г.
3.	Разработка вопросника	с 17.11. по 21.11.2021г.
4.	Проведение опроса	с 22.11. по 25.11.2021г.
5.	Контроль полноты и правильности заполнения вопросника	26.11.2021г.
6.	Обобщение, построение таблиц графиков	с 27.11. по 05.12.2021г.
7.	Анализ результатов, составление аналитической записки	с 06.12 по 12.12.2021г.
	Итого	30 дней

Вопросник:

Уважаемый респондент!

Предлагаем Вам принять участие в исследовании «Здоровый образ жизни школьника». Анкета анонимная, свою фамилию и имя указывать не нужно. Просим отвечать на вопросы предельно честно. Выбранные Вами варианты ответов просим отметить «галочкой» или «+» в графе справа.

1. В каком классе Вы обучаетесь? (один вариант ответа)				
5-7		8-9		10-11
2. Выполняете ли Вы утром физическую зарядку? (один вариант ответа)				
всегда		иногда		никогда
3. Завтракаете ли Вы перед школой? (один вариант ответа)				
всегда		иногда		никогда
4. В какое время Вы обычно делаете домашнее задание? (один вариант ответа)				
сразу, как прихожу из школы		отдыхаю и только потом начинаю делать уроки		обедаю и сажусь за уроки

5. Сколько времени Вы затрачиваете на выполнение домашнего задания? (один вариант ответа)							
до 1 часа		1 - 2 часа		2 -3 часа		3 - 4 часа	
6. Сколько часов в будний день Вы смотрите телевизор и играете на компьютере или в телефоне? (один вариант ответа)							
до 1 часа		1 - 2 часа		2 -3 часа		3 - 4 часа	
7. Сколько времени в будний день у Вас уходит на отдых? (один вариант ответа)							
до 1 часа		1 - 2 часа		2 -3 часа		3 - 4 часа	
8. Какие закаливающие процедуры Вы применяете? (несколько вариантов ответов)							
никакие		гуляю в любую погоду		закаливаю щий душ, утренняя пробежка		систематиче ское проветриван ие комнаты	
9. Занимаетесь ли Вы в спортивной секции? (один вариант ответа)							
да		нет		не могу по состоянию здоровья			
10. Сколько раз в день Вы питаетесь? (один вариант ответа)							
2		3		4 и более раз			
11. Питаетесь ли Вы в школьной столовой? (один вариант ответа)							
да		нет					
12. Сколько времени у Вас уходит на ночной сон? (один вариант ответа)							
от 9 до 9,5 ч.		от 8,5 до 9 ч.		от 8 до 8,5ч		менее 8 ч.	
13. Считаете ли Вы важным соблюдение режима дня? (один вариант ответа)							
да		нет					
14. Употребляете ли Вы в пищу газированную воду, чипсы, сладости. (один вариант ответа)							
да, часто		нет		не в большом количестве			
15. Проходите ли Вы ежегодно медицинский осмотр? (один вариант ответа)							
да		нет		обращаюсь к врачу по болезни			
16. Посещаете ли Вы стоматолога не реже одного раза в год? (один вариант ответа)							
да		нет		обращаюсь к врачу по болезни			
17. Поставили ли Вы прививку против гриппа? (один вариант ответа)							
да		нет		мед.отвод			
18. Используете ли Вы средства индивидуальной защиты от Covid – 19? (один вариант ответа)							
да		нет		чаще «да» чем «нет»		чаще «нет» чем «да»	
19. Имеете ли вы вредные привычки (курение, употребление наркотиков, спирт.напитков)? (один вариант ответа)							
да		нет					

III. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.

Таблица №1 Распределение ответов на вопрос «**В каком классе Вы обучаетесь?**»

Класс	Количество обучающихся	Доля в %
5-7 класс	35	36,8
8-9 класс	33	34,7

10-11 класс	27	28,4
-------------	----	------

Таблица № 2 Распределение ответов на вопрос «Выполняете ли Вы утром физическую зарядку?»

Класс	Всегда (кол-во/% доля)	Иногда (кол-во/% доля)	Никогда (кол-во/% доля)
5-7 класс	4/ 11,4	16/45,7	15/42,9
8-9 класс	1/3	15/45,5	17/51,5
10-11 класс	1/3,7	15/55,6	11/40,7

Таблица №3 Распределение ответов на вопрос «Завтракаете ли Вы перед школой?»

Класс	Всегда (кол-во/% доля)	Иногда (кол-во/% доля)	Никогда (кол-во/% доля)
5-7 класс	20/57,1	12/34,3	3/8,6
8-9 класс	17/51,5	9/27,3	7/21,2
10-11 класс	13/48,1	11/40,7	3/11,1

Таблица № 4 Распределение ответов на вопрос «В какое время Вы обычно делаете домашнее задание?»

Класс	Сразу, как прихожу из школы (кол-во/% доля)	Отдыхаю и только потом начинаю делать уроки (кол-во/% доля)	Обедаю и сажусь за уроки (кол-во/% доля)
5-7 класс	2/5,7	18/51,4	15/42,9
8-9 класс	4/12,1	24/72,7	5/15,2
10-11 класс	4/14,8	17/63	6/22,2

Таблица № 5 Распределение ответов на вопрос «Сколько времени Вы затрачиваете на выполнение домашнего задания?»

Класс	До 1 часа (кол-во/% доля)	1 - 2 часа (кол-во/% доля)	2 - 3 часа (кол-во/% доля)	3 - 4 часа (кол-во/% доля)
5-7 класс	6/17,1	15/42,9	5/14,3	9/25,7
8-9 класс	1/3	11/33,3	10/30,3	11/33,3
10-11 класс	4/14,8	8/29,6	7/25,9	8/29,6

Таблица № 6 Распределение ответов на вопрос «Сколько часов в будний день Вы смотрите телевизор и играете на компьютере или в телефоне?»

Класс	До 1 часа (кол-во/% доля)	1 - 2 часа (кол-во/% доля)	2 - 3 часа (кол-во/% доля)	3 - 4 часа (кол-во/% доля)
5-7 класс	5/14,3	9/25,7	15/42,9	6/17,1
8-9 класс	2/6,1	6/18,2	11/33,3	14/42,4
10-11 класс	6/22,2	10/37	4/14,8	7/25,9

Таблица № 7 Распределение ответов на вопрос «Сколько времени в будний день у Вас уходит на отдых?»

Класс	До 1 часа (кол-во/% доля)	1 - 2 часа (кол-во/% доля)	2 - 3 часа (кол-во/% доля)	3 - 4 часа (кол-во/% доля)
5-7 класс	4/11,4	10/28,6	10/28,6	11/31,4
8-9 класс	6/18,2	10/30,3	11/33,3	6/18,2
10-11 класс	7/25,9	8/29,6	8/29,6	4/14,8

Таблица № 8 Распределение ответов на вопрос «**Какие закаливающие процедуры Вы применяете?**»

Класс	Никакие (кол-во/% доля)	Гуляю в любую погоду (кол-во/% доля)	Закаливающий душ, утренняя пробежка (кол-во/% доля)	Систематическое проветривание комнаты (кол-во/% доля)
5-7 класс	7/20	23/65,7	1/2,9	17/48,6
8-9 класс	7/21,2	18/54,5	2/6,1	16/48,5
10-11 класс	4/14,8	17/63	5/18,5	19/70,4

Таблица № 9 Распределение ответов на вопрос «**Занимаетесь ли Вы в спортивной секции?**»

Класс	Да (кол-во/% доля)	Нет (кол-во/% доля)	Не могу по состоянию здоровья (кол-во/% доля)
5-7 класс	15/42,9	16/45,7	4/11,4
8-9 класс	20/60,6	11/33,3	2/6,1
10-11 класс	18/66,7	6/22,2	3/11,1

Таблица № 10 Распределение ответов на вопрос «**Сколько раз в день Вы питаетесь?**»

Класс	2 (кол-во/% доля)	3 (кол-во/% доля)	4 и более раз (кол-во/% доля)
5-7 класс	4/11,4	24/68,6	7/20
8-9 класс	11/33,3	13/39,4	9/27,3
10-11 класс	6/22,2	13/48,1	8/29,6

Таблица № 11 Распределение ответов на вопрос «**Питаетесь ли Вы в школьной столовой?**»

Класс	Да (кол-во/% доля)	Нет (кол-во/% доля)
5-7 класс	29/82,9	6/17,1
8-9 класс	24/72,7	9/27,3
10-11 класс	18/66,7	9/33,3

Таблица № 12 Распределение ответов на вопрос «**Сколько времени у Вас уходит на ночной сон?**»

Класс	От 9 до 9,5 ч. (кол-во/% доля)	От 8,5 до 9 ч. (кол-во/% доля)	От 8 до 8,5ч (кол-во/% доля)	Менее 8 ч. (кол-во/% доля)
5-7 класс	6/17,1	9/25,7	6/17,1	14/40
8-9 класс	2/6,1	3/9,1	4/12,1	24/72,7
10-11 класс	2/7,4	0/0	8/29,6	17/63

Таблица № 13 Распределение ответов на вопрос «**Считаете ли Вы важным соблюдение режима дня?**»

Класс	Да (кол-во/% доля)	Нет (кол-во/% доля)
5-7 класс	22/62,9	13/37,1
8-9 класс	26/78,8	7/21,2
10-11 класс	22/81,5	5/18,5

Таблица № 14 Распределение ответов на вопрос «**Употребляете ли Вы в пищу газированную воду, чипсы, сладости?**»

Класс	Да (кол-во/% доля)	Нет (кол-во/% доля)	Не в большом количестве (кол-

			во/% доля)
5-7 класс	13/37,1	1/2,9	21/60
8-9 класс	8/24,2	4/12,1	21/63,6
10-11 класс	7/25,9	4/14,8	16/59,3

Таблица № 15 Распределение ответов на вопрос «**Проходите ли Вы ежегодно медицинский осмотр?**»

Класс	Да (кол-во/% доля)	Нет (кол-во/% доля)	Обращаюсь к врачу по болезни (кол-во/% доля)
5-7 класс	5/14,3	0/0	30/85,7
8-9 класс	31/93,9	0/0	2/6,1
10-11 класс	20/74,1	2/7,4	5/18,5

Таблица № 16 Распределение ответов на вопрос «**Посещаете ли Вы стоматолога не реже одного раза в год?**»

Класс	Да (кол-во/% доля)	Нет (кол-во/% доля)	Обращаюсь к врачу по болезни (кол-во/% доля)
5-7 класс	24/68,6	5/14,3	6/17,1
8-9 класс	36/78,8	2/6,1	5/15,2
10-11 класс	15/55,6	3/11,3	9/33,3

Таблица № 17 Распределение ответов на вопрос «**Поставили ли Вы прививку против гриппа?**»

Класс	Да (кол-во/% доля)	Нет (кол-во/% доля)	Мед.отвод (кол-во/% доля)
5-7 класс	13/37,1	21/60	1/2,9
8-9 класс	11/33,3	21/63,6	1/3
10-11 класс	13/48,1	13/48,1	1/3,8

Таблица № 18 Распределение ответов на вопрос «**Используете ли Вы средства индивидуальной защиты от Covid – 19?**»

Класс	Да (кол-во/% доля)	Нет (кол-во/% доля)	Чаше «да» чем «нет» (кол-во/% доля)	Чаше «нет», чем «да» (кол-во/% доля)
5-7 класс	18/51,4	3/8,6	10/28,6	4/11,4
8-9 класс	14/42,4	2/6,1	13/39,4	4/12,1
10-11 класс	16/59,3	3/11,1	7/25,9	1/3,7

Таблица № 19 Распределение ответов на вопрос «**Имеете ли вы вредные привычки (курение, употребление наркотиков, спирт.напитков)?**»

Класс	Да (кол-во/% доля)	Нет (кол-во/% доля)
5-7 класс	4/11,4	31/88,6
8-9 класс	0/0	33/100
10-11 класс	3/11,1	24/88,9

IV. АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

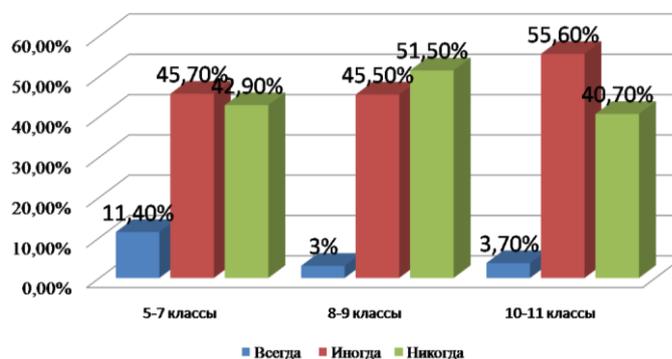
Участие в опросе приняли обучающиеся 5-11 классов МБОУ «Нововаршавская гимназия». Всего 95 человек. Из них 35 человек – это ученики 5-7-х классов, 33 из 8-9-х классов и 27 человек из 10-11-х классов. Взято приблизительно равное количество участников опроса каждой группы классов (см. рисунок №1 Распределение ответов на вопрос «В каком классе вы обучаетесь?»).

Рисунок №1 Распределение ответов на вопрос «В каком классе Вы обучаетесь?»



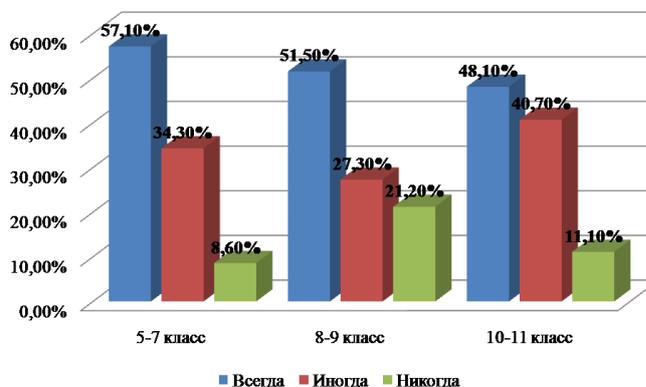
По результатам анкетирования выяснилось, что среди обучающихся 5-7, 8-9 и 10-11 классов никогда не делают физическую зарядку утром 42,9%, 51,5% и 40,7% обучающихся соответственно. Однако лишь небольшое количество учащихся выполняют зарядку утром всегда - 11,4%, 3% и 3,7% соответственно в 5-7, 8-9 и 10-11 классов (см. рисунок №2 Распределение ответов на вопрос «Выполняете ли Вы физическую зарядку?»).

Рисунок №2 Распределение ответов на вопрос «Выполняете ли Вы физическую зарядку?»



Из опроса выяснилось, что среди 5-7 и 8-9 классов подавляющее большинство участников опроса всегда завтракают перед школой - 57,1% и 51,5%, но среди 10-11 классов только 48,1% учеников предпочитают всегда завтракать перед школой (см. рисунок №3 Распределение ответов на вопрос «Завтракаете ли Вы перед школой?»).

Таблица № 3 Распределение ответов на вопрос «Завтракаете ли Вы перед школой?»



Также мы узнали, в какое время ученики 5-11 классов обычно делают домашнее задание. По результатам опроса среди 5-7, 8-9 и 10-11 классов только 5,7%, 12,1% и 14,8% соответственно делают домашнее задание сразу после школы. Значительно превышает количество учащихся, которые делают

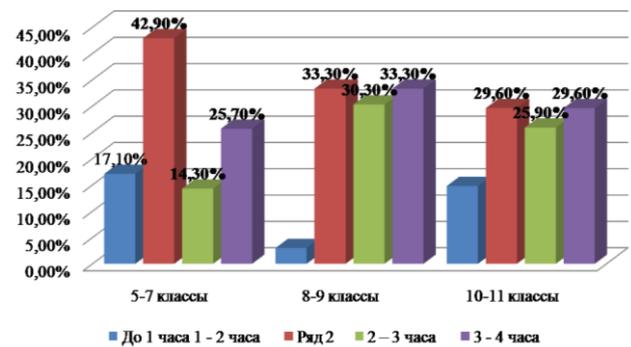
Таблица №4 Распределение ответов на вопрос «В какое время Вы обычно делаете домашнее задание?»



домашнюю работу после отдыха (51,4%, 72,7%, 63%) (см. рисунок №4 Распределение ответов на вопрос «В какое время Вы обычно делаете домашнее задание?»).

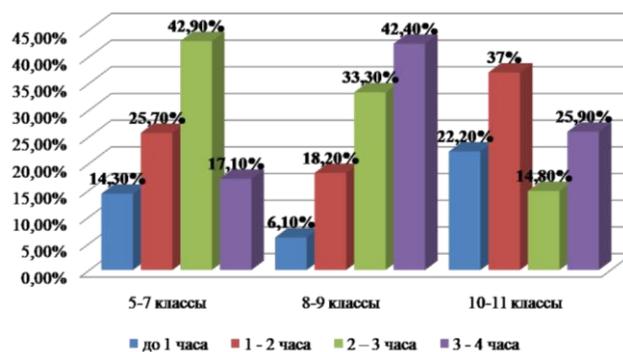
Выяснилось, что среди 5-7, 8-9 и 10-11 классов лишь небольшому количеству учеников требуется до 1 часа на выполнение домашнего задания (17,1%, 3,1%, 14,8%). Некоторые из опрошенных справляются за 1-2 часа — 42,9% (5-7 классы), 33,3% (8-9 классы) и 29,6% (10-11 классы). Также оказалось, что на выполнение домашнего задания 25,7% (5-7 классы), 33,3% (8-9 классы) и 29,6% (10-11 классы) затрачивают 3-4 часа в день (см. рисунок №5 Распределение ответов на вопрос «Сколько времени Вы затрачиваете за выполнение домашнего задания?»).

Таблица №5 Распределение ответов на вопрос «Сколько времени Вы затрачиваете на выполнение домашнего задания»



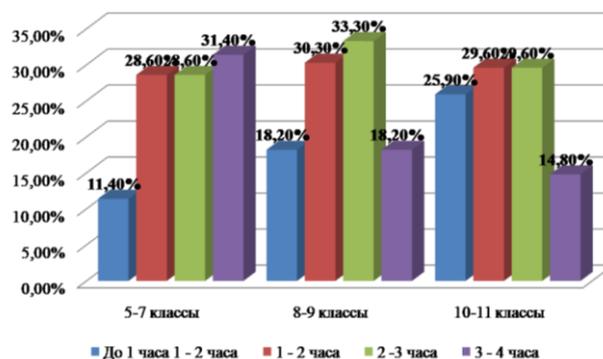
Как видно, достаточно большое количество обучающихся 5-7 классов играют в компьютер, телефон или смотрят телевизор по 2-3 часа в день — 42,9%. Среди 8-9 классов 42,4% учеников готово уделять такому виду отдыха по 3-4 часа своего времени в день. Кроме этого, оказалось, что 37% респондентов из 10-11 классов смотрят телевизор, играют в компьютер или телефон по 1-2 часа (см. рисунок №6 Распределение ответов на вопрос «Сколько часов в будний день Вы смотрите телевизор и играете на компьютере или в телефоне?»).

Таблица №6 Распределение ответов на вопрос «Сколько часов в будний день Вы смотрите телевизор и играете на компьютере или в телефоне?»



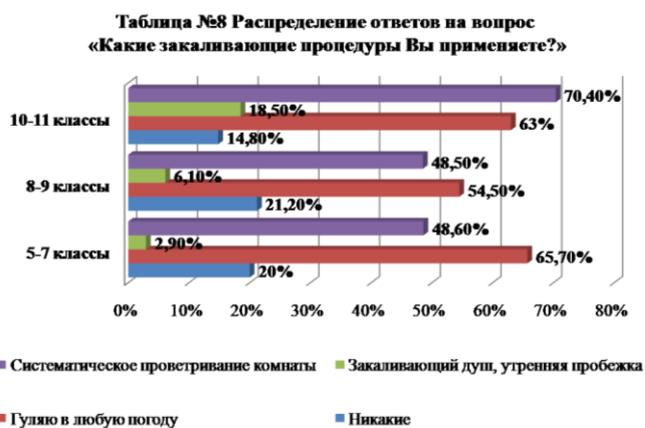
Как выяснилось, среди 5-7 классов на отдых у 31,4% опрошенных уходит по 3-4 часа в день. Притом равное количество учащихся - 28,6% отдыхают в день по 1-2 часа и 2-3 часа. Оказалось, что у 11,4% учащихся в день уходит на отдых до 1 часа. Среди 8-9 классов у преобладающего числа опрошенных — 33,3% на отдых уходит по 2-3 часа в день. У меньшего числа обучающихся 8-9 классов — 18,2% в равном количестве уходит на отдых до 1 часа и по

Таблица №7 Распределение ответов на вопрос «Сколько времени в будний день у Вас уходит на отдых?»



3-4 часа в день. По результатам опроса выяснилось, что большинство учеников 10-11 классов в одинаковом количестве — 29,6% отдыхают по 1-2 часа и 2-3 часа в день. Только у 14,8% опрошенных тратится на отдых по 3-4 часа в день (см. рисунок №7 Распределение ответов на вопрос «Сколько времени в будний день у Вас уходит на отдых?»).

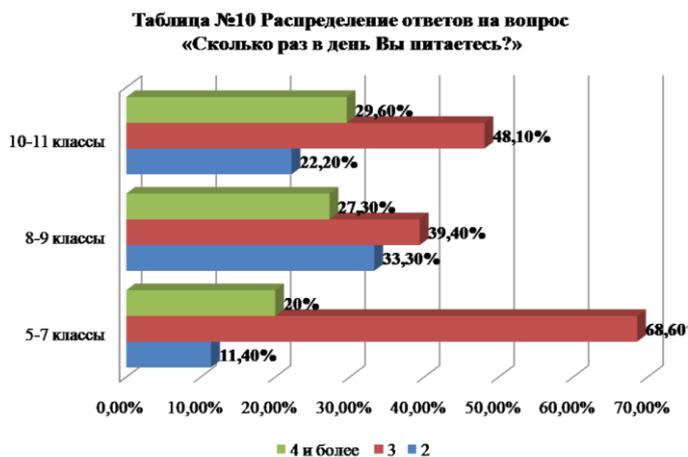
Одним из основных компонентов здорового образа жизни является закаливание организма. В ходе опроса выяснилось, что учащиеся 5-7, 8-9 и 10-11 классов из предложенных видов закаливающих процедур применяют две основные — прогулка в любую погоду (65,7%, 54,5%, 63%) и систематическое проветривание комнаты (48,6%, 48,5%, 70,4%). Кроме этого, многие обучающиеся вовсе не принимают никаких закаливающих процедур (20% - 5-7 классы, 21,2% - 8-9 классы, 14,9% - 10-11 классы). Лишь небольшое количество учеников закаливаются душем и бегают по утрам (2,9% - 5-7 классы, 6,1% - 8-9 классы, 18,5% - 10-11 классы) соответственно (см. рисунок №8 Распределение ответов на вопрос «Какие закаливающие процедуры Вы применяете?»).



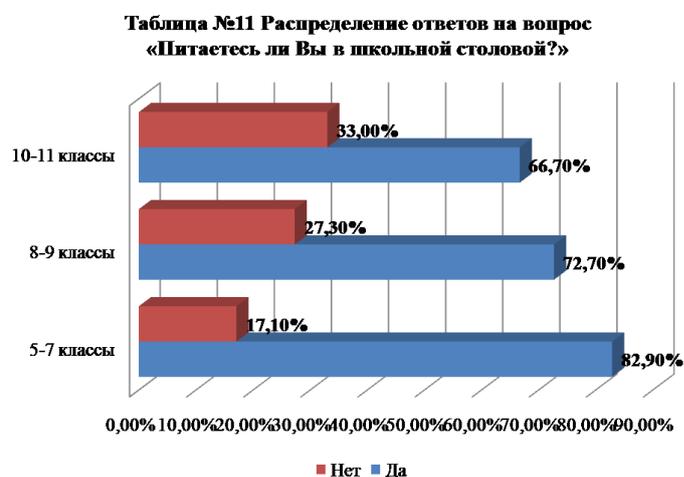
Для поддержания здорового образа жизни необходима оптимальная физическая нагрузка на организм, которую осуществляет занятие спортом. Исходя из данного опроса, можно отметить, что среди 8-9 и 10-11 классов подавляющее большинство обучающихся занимаются в спортивных секциях - 60,6% и 66,7% соответственно. Остальные не посещают спортивные секции (33,3% - 8-9 классы, 22,2% - 10-11 классы) или не могут посещать по состоянию здоровья (6,1% - 8-9 классы, 11,1% - 10-11 классы). Следует отметить, что среди 5-7 классов только 42,9% учеников ходят на спортивные занятия. Большинство либо не посещают (45,7%), либо не могут заниматься в спортивных секциях по состоянию здоровья — 11,4% (см. рисунок №9 Распределение ответов на вопрос «Занимаетесь ли Вы в спортивной секции?»).



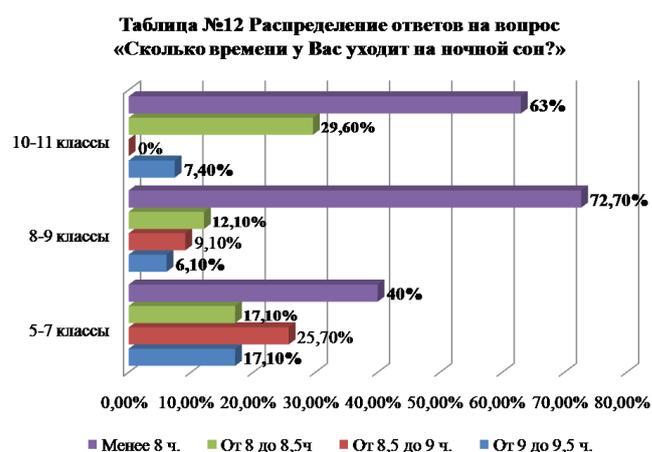
Как видно, на наш вопрос "Сколько раз в день вы питаетесь" подавляющее большинство обучающихся среди 5-7 классов (68,7%) ответило, что 3 раза в день. Остальные же разделились на тех, кто питается 4 и более раз (20%) и 2 раза в день (11,4%). Однако из 8-9 и 10-11 классов 3 раза в день питаются только 39,4% и 48,1% опрошенных соответственно. Основное количество учащихся предпочитают питаться 4 и более раз (27,3% - 8-9 классы, 29,6% - 10-11 классы) или вовсе 2 раза в день (33,3% - 8-9 классы, 22,2% - 10-11 классы) (см. рисунок №10 Распределение ответов на вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?»).



Значительное количество школьников Нововаршавской гимназии питаются в школьной столовой — 82,9% (5-7 классы), 72,7% (8-9 классы), 66,7% (10-11 классы). Но лишь небольшой процент опрошенных ответил отрицательно — 17,1%(5-7 классы), 27,3% (8-9 классы), 33,3%(10-11 классы) (см. рисунок №11 Распределение ответов на вопрос «Питаетесь ли Вы в школьной столовой?»).

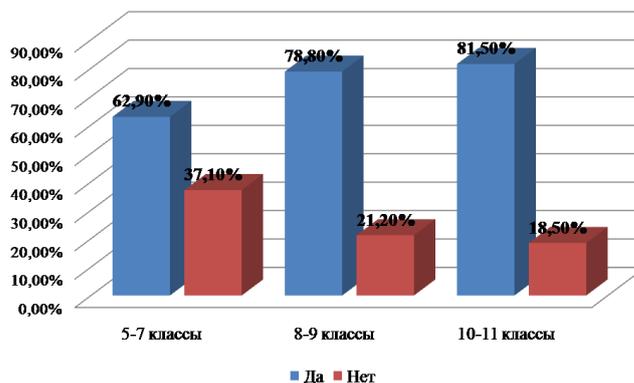


Выяснилось, что из числа обучающихся 5-11 классов у 40% (5-7 классов), 72,7% (8-9 классов), 63% (10-11 классов) на ночной отдых уходит менее 8 часов. Некоторые гимназисты 5-7 и 8-9 классов спят от 8,5 до 9 часов (25,7%, 9,1%). Небольшое количество старшеклассников уделяет сну от 8 до 8,5 часов. Также оказалось, что только у 17,1% (5-7 классов), 6,1% (8-9 классов) и 7,4% (10-11 классов) опрошенных уходит на ночной сон от 9 до 9,5 часов (см. рисунок №12 Распределение ответов на вопрос «Сколько времени у Вас уходит на ночной отдых?»).



Опрос показал, что большинство учеников нашей гимназии (62,9% - 5-7 классов, 78,8% - 8-9 классов, 81,5% - 10-11 классов) считают важным соблюдение режима дня. Однако многие школьники (37,1% - 5-7 классов, 21,2% - 8-9 классов, 18,5% - 10-11 классов) дали отрицательный ответ (см. рисунок №13 Распределение ответов на вопрос «Считаете ли Вы важным соблюдение режима дня?»).

Таблица № 13 Распределение ответов на вопрос «Считаете ли Вы важным соблюдение режима дня?»



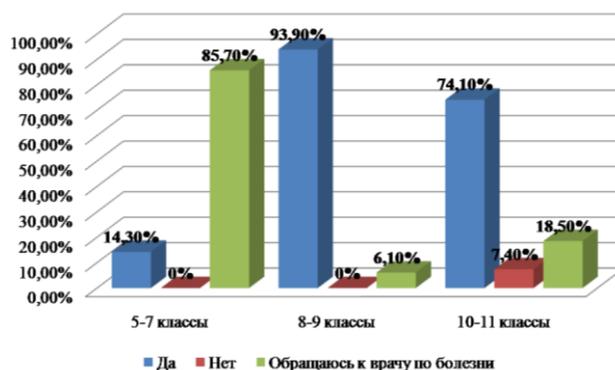
Как выяснилось, подавляющее большинство опрошенных 5-7-х, 8-9-х и 10-11-х классов пьют газированную воду, едят чипсы и сладости не в большом количестве (60%, 63,6% и 59,3%). Меньшее число - 37,1%, 24,2% и 25,9% употребляют это в пищу намного чаще. Только 2,9% (5-7 классы), 12,1% (8-9 классы), 14,8% (10-11 классы) учеников вовсе не употребляют в пищу газированную воду, чипсы и сладости (см. рисунок №14 Распределение ответов на вопрос «Употребляете ли вы в пищу газированную воду, чипсы, сладости?»).

Таблица №14 Распределение ответов на вопрос «Употребляете ли Вы в пищу газированную воду, чипсы, сладости?»



Для укрепления здоровья рекомендуется ежегодно проходить профилактический медицинский осмотр. Как оказалось, его проходит большинство гимназистов нашей школы (85,7% - 5-7 классы, 93,9% - 8-9 классы, 74,1% - 10-11 классы). Только 14,3%, 6,1%, 18,5% школьников ходят к врачу по болезни.

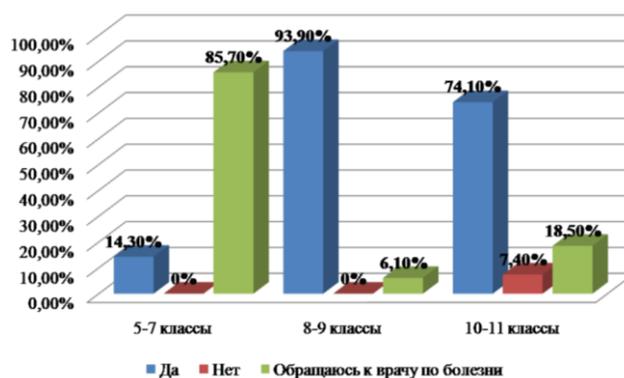
Таблица №15 Распределение ответов на вопрос «Проходите ли Вы ежегодный медицинский осмотр?»



Однако среди 10-11 классов есть ученики, которые не считают нужным проходить медицинский осмотр и ходить в больницу по болезни (7,4%) (см. рисунок №15 Распределение ответов на вопрос «Проходите ли вы ежегодно медицинский осмотр?»).

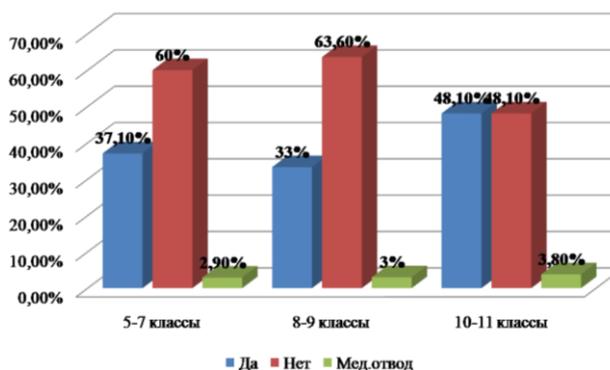
Не реже одного раза в год стоматолога проходят 68,6% (5-7 классы), 78,8% (8-9 классы), 55,6% (10-11 классы) опрошенных. Некоторые обращаются к врачу только по болезни 17,1% (5-7 классы), 15,2% (8-9 классы), 33,3% (10-11 классы). Также 14,3% (5-7 классы), 6% (8-9 классы) и 11,1% (10-11 классы) респондентов посещают стоматолога реже одного раза в год (см. рисунок №16 *Распределение ответов на вопрос «Посещаете ли вы стоматолога не реже одного раза в год?»*).

Таблица №16 Распределение ответов на вопрос «Посещаете ли Вы стоматолога не реже одного раза в год?»



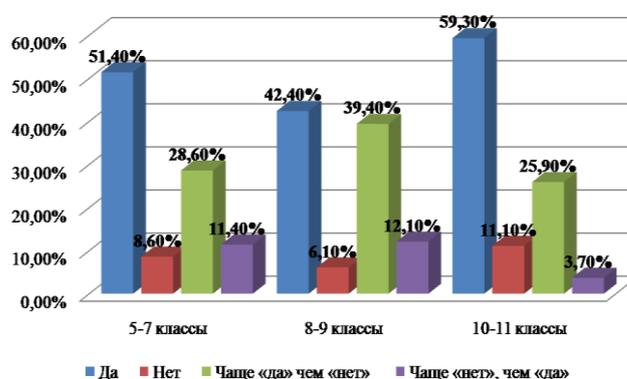
По результатам опроса мы проанализировали и выяснили, что значительное количество обучающихся 5-11 классов не поставили прививку против гриппа (60% 5-7 классы, 63,6% 8-9 классы, 48,1% 10-11 классы). Положительный же ответ на вопрос дали 37,1%, 33,3% и 48,1% среди 5-7, 8-9 и 10-11 классов соответственно. Некоторые школьники не поставили прививку в связи с имеющимися медицинскими противопоказаниями (2,9% 5-7 классы, 3,1% 8-9 классы, 3,8% 10-11 классы) (см. рисунок №17 *Распределение ответов на вопрос «Поставили ли Вы прививку против гриппа?»*).

Таблица №17 Распределение ответов на вопрос «Поставили ли Вы прививку против гриппа?»



На сегодняшний день тема коронавирусной инфекции стоит очень остро. В ходе опроса мы выяснили, что обучающиеся МБОУ «Нововаршавская гимназия» в большинстве используют средства индивидуальной защиты от Covid-19 (51,4% 5-7 классы, 42,4% 8-9 классы, 59,3% 10-11 классы). Кроме этого, 28,6%, 39,4% и 25,9% опрошенных среди 5-7, 8-9 и 10-11 классов гимназии чаще да, чем нет, используют средства индивидуальной защиты от Covid-19. Остальные учащиеся ответили отрицательно (8,6%, 6,1% и 11,1%) или чаще не используют, чем используют, средства индивидуальной защиты (11,4%, 12,1%, 3,7%)

Таблица №18 Распределение ответов на вопрос «Используете ли Вы средства индивидуальной защиты от Covid-19?»

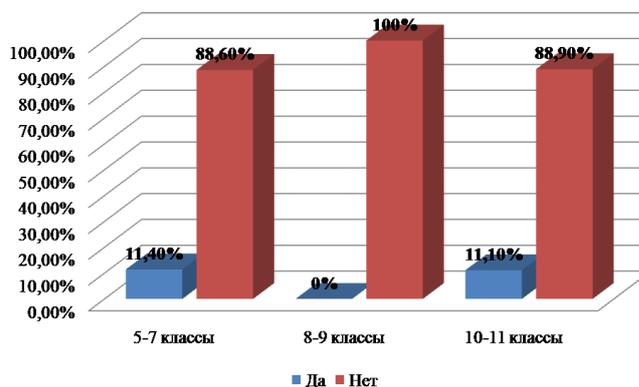


(см. рисунок №18 Распределение ответов на вопрос «Используете ли вы средства индивидуальной защиты от Covid-19?»).

Как оказалось, подавляющее большинство обучающихся 5-11 классов не имеют таких вредных привычек, как курение, употребление наркотиков и алкоголя (88,6% 5-7 классы, 100% 8-9 классы, 88,9% 10-11 классы). Однако среди 5-7 и 10-11 классов 11,4% и 11,1% опрошенных склонны к вредным для здоровья привычкам. (11,4%) (см. рисунок

№19 Распределение ответов на вопрос «Имеете ли вы вредные привычки (курение, употребление наркотиков, спирт.напитков?»).

Таблица № 19 Распределение ответов на вопрос «Имеете ли вы вредные привычки»



V. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное исследование позволило нам на основе социологического опроса определить отношение обучающиеся 5-11 классов МБОУ «Нововаршавская гимназия» к ведению здорового образа жизни. Мы выяснили, что не у всех обучающихся гимназии сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Например, около половины обучающихся всех возрастных групп обучающихся никогда не делают физическую зарядку, более 2-х часов в день играют в компьютер, телефон или смотрят телевизор. Приятно отметить, что более 60% обучающихся 8-11 классов занимаются в спортивных секциях. Тревогу вызывает тот факт, что 33% старшеклассников не питаются в школьной столовой, при этом находятся в школе до 6-7 часов в будний день.

Количество обучающихся, которые придерживаются ЗОЖ, правильного режима дня и занятий спортом сравнительно больше в 10-11-х классах и в 5-7-х чем в 8-9-х классах. На наш взгляд, это объясняется тем, что среди 8-9 классов многие школьники, в возрасте 13-15 лет, равнодушно и безответственно относятся к своему здоровью. К сожалению, они не понимают насколько важно соблюдать здоровый образ жизни.

Как оказалось, значительное количество гимназистов не поставили прививку от гриппа, так как, прежде всего, отказались родители школьников. Причины отказа вакцинировать детей вполне очевидны: неосведомлённость родителей в серьёзности гриппа и его возможных последствиях, а также недоверие прививкам, так как вакцина якобы может причинить вред здоровью ребёнка.

Исследование режима дня гимназистов показало, что большинство соблюдают рекомендованный по возрасту режим труда и отдыха. Время ночного сна у большего количества школьников нарушено и составляет менее 8 часов, что является причиной недосыпа, переутомления, а, следовательно, ослабление организма сопротивляться внешнему влиянию окружающей среды. Как выяснилось, подавляющее большинство опрошенных 5-7-х, 8-9-х и 10-11-х классов пьют газированную воду, едят чипсы и сладости не в большом количестве (60%, 63,6% и 59,3%).

Не все и не всегда могут противостоять негативному влиянию со стороны окружающей среды. Кроме этого, многие ученики не понимают насколько важно следить за своим здоровьем. Сами не зная, они губят здоровье из-за несоблюдения таких важных составляющих здорового образа жизни, как личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек, труд и отдых, режим дня, режим сна, физически активная жизнь.

В настоящее время респираторные вирусные инфекции (в том числе Covid-19) и грипп являются наиболее массовыми заболеваниями, которые впоследствии могут сказываться тяжёлыми осложнениями у детей. Учащимся и родителям следует знать, насколько сейчас важно проводить профилактику, ставить прививки против гриппа и пользоваться средствами индивидуальной защиты от коронавирусной инфекции. 11 % обучающихся в возрастных категориях 5-7 и 10-11 классы признались, что губят своё здоровье вредными привычками.

Мы уверены в том, что для того чтобы учащиеся нашей гимназии больше стали заботиться о здоровье и соблюдать ЗОЖ, необходимо проводить комплекс профилактических работ, приобщать молодёжь к занятиям физической культурой и спортом, научить правильно распределять режим дня и привлекать родителей для укрепления и сохранения здоровья школьников. Для профилактики здоровья необходимо проводить комплекс медицинских процедур с целью выявления заболеваний, устранения рисков их развития и укрепления здоровья.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Данилов А.Н. Статистика: Учебно-методическое пособие для школьников/Данилов А.Н./Правление Омского регионального отделения РАС. - Омск, 2018, - с.45.
2. Елисеева И.И. Статистика в 2 т. Том 1: Учебник / Елисеева И.И. - Отв. ред. - 4-е изд., пер. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2016 - 332.
3. Кремлев Н.Д. Статистика для школьников: Учебное пособие Курганстат/ «Кремлев Н.Д. 2010 2 УДК 31.33 К79.
4. Тюрин Ю. Н. Теория вероятностей и статистика / Ю. Н. Тюрин, А. А. Макаров, И. Р. Высоцкий, И. В. Яценко. - М.: МЦНМО: АО «Московские учебники», 2004. - 256.