

**Информация
государственного учреждения образования
«Могилевская городская гимназия №1»
об изучении представления
учащихся 5-11 классов о здоровом образе жизни**

В рамках проекта «Внедрение модели формирования навыков безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни учащихся в современном образовательном пространстве» в I четверти 2025/2026 учебного году среди учащихся 2-11 классов проводилось анкетирование с целью исследования представлений учащихся о здоровом образе жизни.

Методика исследования: анкета «О здоровом образе жизни».

В исследовании приняли участие 571 учащийся 2-11 классов.

Учащимся было предложено ответить на вопросы по теме здорового образа жизни, выбрать те варианты ответов, которые отражают их мнению по данной тематике.

Результаты анкетирования учащихся 2-4 классов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Вопрос	2-4 класс
1. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?	
Хорошее	100%
Плохое	0%
2. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это... (можно дать несколько ответов)	
Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)	80%
Личная гигиена	73%
Двигательный режим	62%
Рациональное питание	83%
Положительные эмоции	69%
Занятия физической культурой и спортом	99%
3. Как ты считаешь, ты ведёшь здоровый образ жизни?	
Да	79%
Нет	0%
Частично	21%

Результаты анкетирования учащихся 5-8 классов и 9-11 классов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Вопрос	5-7 класс	9-11 класс
1. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?		
Хорошее	81%	83%
Удовлетворительное	19%	17%
Плохое	0%	0%
2. Как часто ты испытываешь чувство напряжённости, стресса или сильной подавленности?		
Часто	6%	4%
Иногда	57%	63%

Никогда	37%	33%
3. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это... (можно дать несколько ответов)		
Отказ от вредных привычек	88%	94%
Личная гигиена	82%	87%
Оптимальный двигательный режим	49%	66%
Рациональное питание	84%	86%
Положительные эмоции	51%	65%
Занятия физической культурой и спортом	92%	92%
Владение навыками безопасного поведения	38%	41%
4. Какие средства снятия усталости и напряжённости используешь ты лично? (можно дать несколько ответов)		
Сон	86%	96%
Чтение	28%	26%
Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки	60%	65%
Общение	55%	64%
Наркотики, транквилизаторы	0%	0%
Спорт и физкультура	43%	48%
Посещение театра, кинотеатра и др.	19%	20%
Алкоголь	0%	0%
Посещение храма (церкви, костёла и др.)	3%	6%
Игра в телефоне, планшете, ПК	37%	38%
5. Как ты считаешь, ты ведёшь здоровый образ жизни?		
Да	72%	82%
Нет	0%	0%
Частично	28%	18%
6. Что на твой взгляд необходимо для ведения здорового образа жизни? (можно дать несколько ответов)		
Наличие знаний	67%	74%
Наличие денежных средств	20%	40%
Помещение и оборудование	28%	27%
Другое (написать, что) Желание, сила воли, мотивация быть здоровым, постановка цели, целеустремленность, дисциплина	16%	26%

По результатам анкетирования выявлено, что 100% учащихся 2-4 классов, 81% учащихся 5-8 классов, 83% учащихся 9-11 классов оценивают свое здоровье как «хорошее». Учащиеся как начальной, так и старшей школы отмечают, что здоровый образ жизни – это, в первую очередь, отказ от вредных привычек, занятия физической культурой и спортом, рациональное питание и личная гигиена. Среди учащихся 2-11 классов, исходя из результатов анкетирования, нет учащихся, которые не ведут здоровый образ жизни, что может указывать на значимость здоровья как ценности.

Большинство учащихся 5-11 классов иногда испытывают чувство напряжённости, стресса. Главные средства снятия усталости и напряжённости, которые применяют учащиеся 5-11 классов – это сон, просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки и общение.

67% учащихся 5-8 классов и 74% учащихся 9-11 классов полагают, что для ведения здорового образа жизни необходимо наличие знаний. Стоит отметить, что многие учащиеся считают, что самое главное – мотивация быть здоровым, желание самого человека, а дисциплина и самоконтроль способствуют развитию навыков здорового образа жизни.

Таким образом, результаты исследования показывают, что большинство учащихся обладает хорошими знаниями о здоровом образе жизни, но из-за не умения противостоять внешним факторам и влиянию окружения, часто становятся заложниками вредных привычек. Также недостаточно сформированная эмоционально-волевая сфера подростка не позволяет в полной мере контролировать свое поведение, доводить начатое дело до конца, высокая учебная нагрузка и занятость в разнообразных объединениях по интересам во внеучебное время не позволяет многим учащимся регулярно и качественно заниматься спортом, поддерживать высокую двигательную активность.

Педагог-психолог

С.Н. Евдокимова