

Методика «Что мешает мне вести здоровый образ жизни?»

Цель методики: выяснение ситуации в коллективе образовательного учреждения относительно уровня помех в отношении ведения студентами здорового образа жизни.

Инструкция для диагноста:

учащиеся делают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений по следующей шкале:

- 5 – всегда;
- 4 – часто;
- 3 – иногда;
- 2 – редко;
- 1 – никогда.

Максимально возможное количество баллов в сумме составляет 60 баллов, минимально возможное – 12.

Опрос проводится в открытом виде, коллективно, не анонимно (или анонимно – в зависимости от цели конкретного исследования).

УТВЕРЖДЕНИЯ:

«Мне мешает(ют) вести здоровый образ жизни...»

1. ...Состояние моего здоровья.
2. ...Семейные проблемы.
3. ...Погодно-климатические условия.
4. ...Недостаток свободного времени.
5. ...Свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков.
6. ...Недостаточное внимание моей персоне со стороны классного руководителя.
7. ...Недостаточное внимание моей персоне со стороны учителя физкультуры.
8. ... Недостаточное внимание моей персоне со стороны медицинских работников (школы).
9. ... Недостаточное внимание моей персоне со стороны директора школы.
10. ...Дурная компания во дворе, на улице.
11. ...Дурная компания из числа одноклассников.
12. ...Нарушение(я) с моей стороны норм здорового образа жизни.

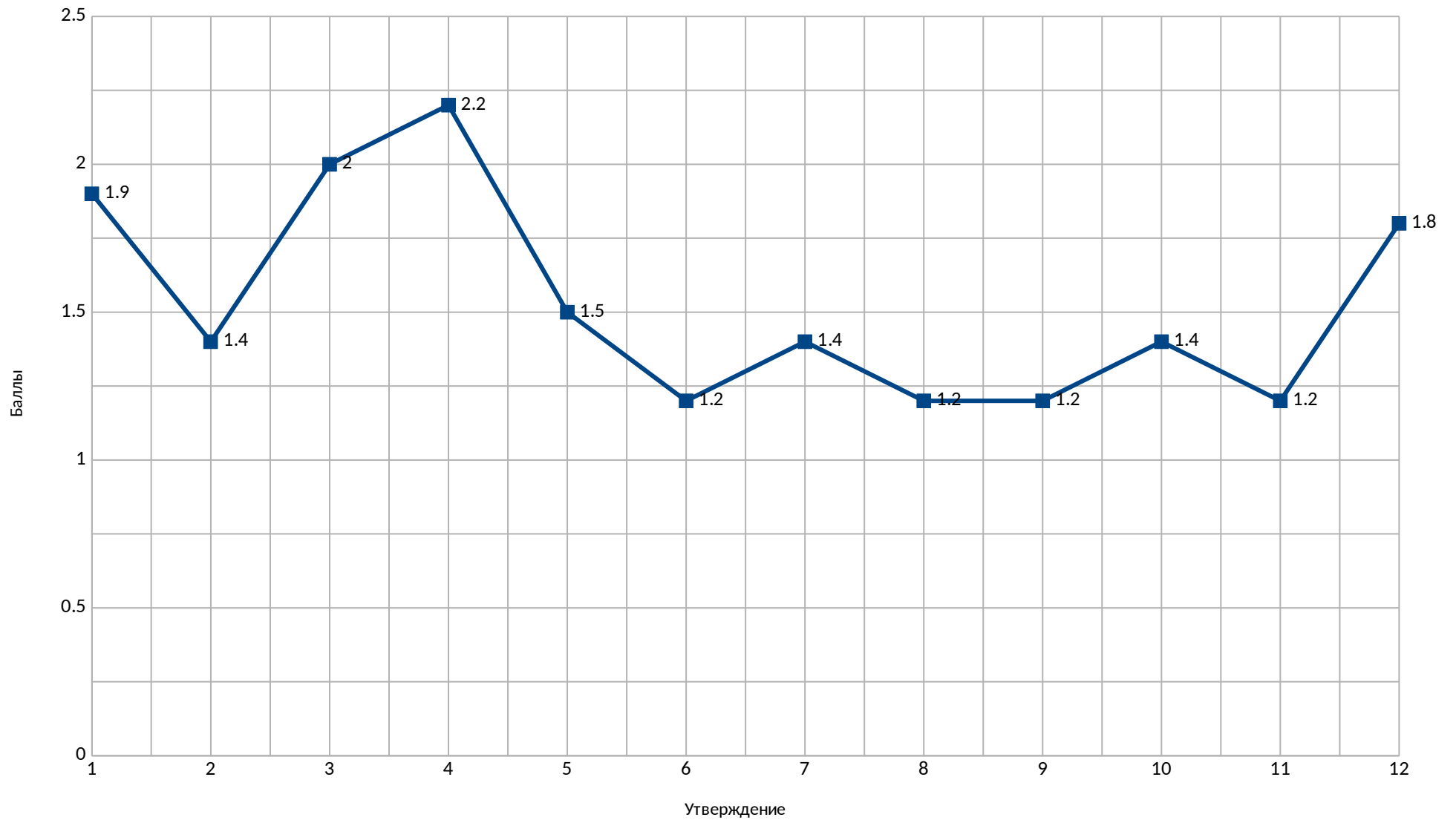


Таблица показателей по группам.

Гр ^у тв	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1	1,6	1,3	2	2,3	1,6	1,1	1	1	1	1,1	1	1,6
2	1,6	1,3	2,1	2,8	1,3	1,3	1,1	1	1,1	1,1	1,1	1,6
3	1,4	1,2	1,7	2,1	2,3	1,5	1,4	1,5	1,4	1,4	1,5	1,7
4	1,8	1,6	2,1	1,9	1,7	1,2	1,5	1,6	1,7	1,7	1,4	2,7
6	2,3	2	2,1	3,1	1	1,4	1,2	1,3	1,5	1,5	1,1	1,8
7	1,8	1,6	2,2	2,5	1,6	1,3	1,2	1	1	1,5	1,3	1,6
8	1,7	1,2	1,7	1,7	1,2	1	1,5	1	1	1,7	1,2	1,7
10	2	1,7	2	2,3	1,5	1,3	1,6	1,2	1,2	1,4	1,3	2,2
12	2,4	1,3	2,2	1,8	1,3	1,2	1,2	1,3	1,2	1,2	1,2	1,8
14	1,6	1,3	1,7	2	1,8	1,1	1,2	1,4	1,1	1,3	1,3	1,6
16	2,9	1,3	2,5	2,6	1,1	1,2	1,2	1	1	1,3	0,9	1,3
итого	21,1	15,8	22,3	25,1	16,4	13,6	15,1	13,3	13,2	15,2	13,3	19,6
Средний	1,9	1,4	2	2,2	1,5	1,2	1,4	1,2	1,2	1,4	1,2	1,8

Заключение.

Исследование студентов колледжа по методике «Что мне мешает вести здоровый образ жизни?» проводилось со студентами 1-2 курса с 22 сентября по 26 сентября. В исследовании приняло участие 158 студентов, что составляет 63,2% от общей численности студентов 1 и 2 курса.

По данной методике существует 3 уровня помех (высокий, средний, низкий), мешающих вести здоровый образ жизни.

Студенты нашего колледжа имеют по результатам исследования средний (3,6%) и низкий (59,6%) уровень помех. Студентам со средним уровнем помех нужна корректная и, по возможности, оперативная помощь со стороны как однокурсников и друзей, так и со стороны родителей, педагогов. Данная группа студентов выделена, им оказывается помощь (по желанию).

О влиянии той или иной причины на ведение студентами здорового образа жизни можно судить из приведенного графика. Из графика следует, что наиболее высокими показателями мешающих вести ЗОЖ среди студентов колледжа являются: недостаток свободного времени, погодно-климатические условия и состояние здоровья.

Исходя из полученных результатов, нашей основной задачей является научить студентов умению правильно планировать и распределять свое свободное время.

Педагог-психолог ВКСПТ

О.В.Ширкова