

**Результаты мониторинга
«Оценка уровня культуры здоровья обучающихся»
КГБПОУ «Канский технологический колледж»
за 2020-2021 учебный год**

В мониторинге «Оценка уровня культуры здоровья обучающихся» приняли участие 623 студента колледжа.

Оценка мотивационного компонента культуры здоровья: интерес, желания и потребности в ЗОЖ, цели ЗОЖ.

**Результаты
«ОПРОСНИК ЦЕЛЕЙ ЗОЖ»**

1. Для достижения хорошего уровня здоровья мне не хватает: силы воли, времени, так как большую часть времени занимает выполнение домашних заданий.
2. Чтобы иметь хорошее здоровье мне следует:
 - проходить регулярное медицинское обследование – 258 чел.
 - правильно питаться – 167 чел.
 - больше отдыхать – 78 чел.
 - заниматься физкультурой – 425 чел.
 - освоить технику психосаморегуляции – 62 чел.
 - закаливать организм – 319 чел.
3. Достижению хорошего здоровья мне мешает:
 - наличие вредных привычек (курение) – 78 чел.
 - нерациональная организация труда и отдыха – 165 чел.
 - недостаточная двигательная активность – 71 чел.
 - нерациональное питание – 124 чел.
 - отсутствие навыков психосаморегуляции, неумение управлять своими эмоциями – 23 чел.
4. Оцените свой уровень здорового образа жизни:
 - недопустимый уровень – 8 чел.
 - критический уровень – 21 чел.
 - допустимый уровень – 324 чел.
 - оптимальный уровень – 44 чел.
5. Я уверен(а), что смогу вести полноценный ЗОЖ:
 - вполне уверен(а) – 121 чел.
 - скорее уверен(а), чем нет – 63 чел.
 - трудно сказать – 70 чел.
 - скорее неуверен(а), чем да – 21 чел.
 - не уверен(а) – 7 чел.

ИЗУЧЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ

На 4 месте ценность “ЗДОРОВЬЕ” находится у 63 % обучающихся

На 6 месте ценность “ЗДОРОВЬЕ” находится у 21 % обучающихся

На 7 месте ценность “ЗДОРОВЬЕ” находится у 16 % обучающихся

**Когнитивный компонент культуры здоровья:
знания в сфере здоровья и ЗОЖ**

1. Считаете ли Вы, что неграмотность населения в вопросах здорового образа жизни – это серьезная проблема?
 - очень серьезная – 46 чел.
 - скорее серьезная, чем нет – 175 чел.

- затрудняюсь ответить – 65 чел.
- скорее несерьезная, чем серьезная – 32 чел.
- несерьезная – 12 чел.

3. От кого и как часто Вы получаете информацию о ЗОЖ:

	Никогда	Редко	Часто	Регулярно
От педагогов			124	245
От друзей		67	14	
От других ребят, употребляющих наркотики	-	-	-	-
Из средств массовой информации			231	
Из литературы		78	56	
От родителей и других родственников		54	32	

4. Нужны ли в колледже уроки здоровья?

- да – 234 чел.
- скорее да, чем нет – 26 чел.
- затрудняюсь ответить – 19 чел.
- скорее нет, чем да – 14 чел.
- нет – 0 чел.

5. Проводят ли с Вами занятия по вопросам ЗОЖ?

	Никогда	Редко	Часто	Регулярно
Родители и другие родственники		26		
Психологи			378	
Преподаватели				245
Врачи			134	

6. Нужен ли особый режим при подготовке к экзаменам или лучше придерживаться привычного распорядка дня?

- да – 50 чел.
- нет – 18 чел.
- трудно сказать – 23 чел.

7. Существует много названий наркотических веществ. Какие из них Вам известны и что Вы о них знаете?

80% обучающихся ответили, что «слышал название, но не знаю, о чем идет речь»

20 % обучающихся ответили, что «Никогда не слышали»

8. Доводилось ли Вам пробовать «вкус» наркотиков?

- да – 0 чел.
- нет – 456 чел.

9. Курите ли Вы?

- да – 52чел.
- нет – 347
- иногда – 65 чел.

10. Наше общество сталкивается с разными проблемами. Какие из них Вы считаете наиболее острыми?

- а) неуверенность в завтрашнем дне – 235 чел.
- б) терроризм – 256 чел.
- в) одиночество – 32 чел.
- г) экологический кризис – 145чел.
- д) вымирание населения – 56 чел.

- е) упадок морали, нравственности – 61 чел.
 ж) политическая борьба и разобщенность людей – 43 чел.
 з) преступность – 154 чел.
 и) кризис образования, культуры – 210 чел.
 к) распространение наркотиков – 345 чел.
 л) обнищание основной массы людей – 33 чел.
 м) пьянство, алкоголизм – 58 чел.
 н) массовые эпидемии – 134 чел.
 о) высокие цены – 165 чел.
 п) насилие в обществе – 118 чел.
11. Владеете ли Вы методами психофизической саморегуляции?
 а) да – 17 чел.
 б) нет – 192 чел.
 в) трудно сказать – 112 чел.
12. Как Вы оцениваете свой уровень грамотности в вопросах ЗОЖ в сравнении с другими учащимися?
 а) заметно выше среднего – 76 чел.
 б) немного выше среднего – 53 чел.
 в) средний – 120 чел.
 г) немного ниже среднего – 27 чел.
 д) заметно ниже среднего – 45 чел.

Операциональный компонент культуры здоровья:
совокупность умений вести ЗОЖ

**Оценка сформированности у обучающихся умений сохранять и укреплять
свое здоровье (В.Н. Ирхин, И.А. Коваленко)**

Перечень умений	Степень выраженности			
	оптимальная	допустимая	критическая	недопустимая
Умение разрабатывать режим дня	76 чел.	186 чел.	59 чел.	0 чел.
Умение снимать позотоническое напряжение	53 чел.	202 чел.	67 чел.	0 чел.
Умение снимать психоэмоциональное напряжение	48 чел.	214 чел.	59 чел.	0 чел.
Умение строить рациональный режим питания	52 чел.	207 чел.	62 чел.	0 чел.

Творческий компонент культуры здоровья: инициативность,
изобретательность, неординарность в ведении ЗОЖ.

**Программа определения уровня творческого компонента
культуры здоровья и ЗОЖ**

В соответствии с указанными критериями определились следующие уровни ценностного отношения к здоровью:

- Недопустимый – 8 чел.
- Критический – 49 чел.
- Допустимый – 192 чел.
- Оптимальный – 74 чел.