**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

**Купинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья Новосибирской области**

**(МКОУ Купинская школа-интернат )**

***Тематическое воспитательное мероприятие***

**"Я выбираю здоровье"**



Проблема укрепления и сохранения здоровья является основной в системе безопасности любого государства, в том числе и России.

Забота о здоровье нации – одно из приоритетных направлений деятельности Правительства Российской Федерации.

А каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Это чётко оговорено в п. 51 “Закона об образовании”.

Данная тема актуальна, так как общество отмечает неутешительную статистику: прогрессирующее ухудшение состояния здоровья населения в целом, и обучающихся средних школ в частности, лишь 10% выпускников могут считаться здоровыми. По данным Министерства Здравоохранения, у подростков 15-17 лет в 95 случаев из 100 зарегистрированы различные заболевания. Все выявленные заболевания ограничивают учащихся в выборе будущей профессии.

Основными целями нашей специальной (коррекционной) школы – интернат 7 вида является сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, полноценное физическое и психологическое развитие учащихся в соответствии с возрастом, обучение основам здорового образа жизни, формирование здоровье сберегающей среды.

Задача педагогов – обучить ребенка сохранению своего здоровья, используя в своей педагогической деятельности правдивую, научно обоснованную и полезную информацию.

Здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

И давайте помнить о том, что  Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическая, социальная и психологическая гармония человека. А также доброжелательные отношения с людьми, природой, наконец, самим собой.

Так будьте здоровы и не забывайте слова Сократа: «Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто».

**«Я выбираю здоровье»**

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье.

При нем всё становится источником наслаждения,

тогда как без него решительно никакое внешнее

благо не может доставить удовольствия».

Артур Шопенгауэр

**Цель:** *актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни.*

**Задачи:**

* *способствовать формированию у учащихся навыков ведения здорового образа жизни;*
* *формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;*
* *воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.*

**Оформление**

Поговорки и изречения о здоровье и здоровом образе жизни «Здоровому всё здорово!», «Здоровью нет цены», «Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы», «Богатство – на месяц, здоровье – на всю жизнь».

Выставка-плакат «Курс на здоровый образ жизни!»

**Оборудование:**

- литература по здоровому образу жизни;

- компьютер и видеоаппаратура;

**Организационный этап:**

1. Выпуск газеты о спортивных достижениях ребят класса, об их увлечениях, о семьях, где культивируют здоровый образ жизни.
2. Заранее подготовить на цветных карточках словосочетания (смотри пункт 2 классного часа – схема здоровья),
3. Раздать детям вопросы, которые будут обсуждаться на классном часу.

**План классного часа:**

1. Вступление.
2. Схема здоровья.
3. Наши достижения. Выступления ребят.
4. Обсуждение вопросов.
5. Результаты анкетирования.
6. Заключение.

**Вступление**

***Слайд 1, 2, 3.***

*Педагог.* Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре даётся такое понятие здоровья: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными. А затем и превысят созданные природой. И какими темпами! Ну чем не Бог?

А вот другие картины. Пройдитесь по улице большого города: вы всегда встретите немало людей, которые шаркают подошвами по асфальту, дышат с трудом, ожиревшие, глаза потухли. В страхе дрожат перед болезнями и смертью. Да тот ли человек покорил Космос, создал сонаты Бетховена, выдвинул великие идеалы гармонического гуманистического общества?

В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и от жадности, но, иногда, и от неразумности.

Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Пока она даже не может научить человека, как стать здоровым.

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может почти с любой точки его упадка.

К сожаленью, здоровье, как важная цель, встаёт перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже смерть не может надолго напугать.

Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закалка, время и умение отдыхать. И ещё пятое – счастливая жизнь!

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе. Помогает, но не определяет. Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая.

**2. Слагаемые здоровья**

***Слайд 4 - 22***

*Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями: подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе,*

Эти карточки крепят магнитами на доску. Педагог предлагает прочитать и оставить на доске только те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни. Дети читают и предлагают оставить некоторые из них. Остальные карточки снимаются с доски *(на этом этапе возможны обсуждения).*

Составляется схема здорового образа жизни:

* ***Меньше времени проводить у телевизора и компьютера,***
* ***Больше читать, соблюдать режим дня;***
* ***Соблюдать правила гигиены, гулять на свежем воздухе;***
* ***Закаляться, заниматься спортом, туризмом;***
* ***Заниматься интересным и полезным делом;***
* ***Правильное питание;***
* ***Активный отдых, полноценный сон;***
* ***Отказаться от вредных привычек;***
* ***Положительные эмоции***
* ***Высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.***

1. **Выступления ребят. Наши достижения**

***Слайд 23, 24, 25***

*Педагог.* Сегодня мы с вами поговорим о подвижном образе жизни, а более точно – о спорте, о физических нагрузках, и месте спорта в нашей жизни.

Движение – это важнейшая потребность нашего организма. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились развивать такие качества, как выносливость, ловкость, сила, быстрота. Это было продиктовано в основном суровыми жизненными условиями: повседневная борьба за существование и суровые природные условия. А теперь? Может возникнуть вопрос, а нужны ли сейчас человеку физические нагрузки? Всё меньше становится профессий, где применяется физический труд. Но спорт шагает в ногу со временем. Приведу пример из той сферы человеческой деятельности, где, на первый взгляд, требуются высокий интеллект и широта кругозора. А именно – космонавтика. Каждый космонавт – поистине многоборец, развитый атлет. Спорт стал частью его жизни. Меняются программы космических полётов, на новых тренажёрах отрабатываются новые навыки. Но физподготовка остаётся непременным элементом каждого этапа в изучении Вселенной. Она помогает человеческому организму справляться с огромными перегрузками, которые возникают при взлёте и посадке космического корабля, а также помогает побеждать коварную невесомость.

Сейчас наши ребята расскажут нам о своих внешкольных занятиях. Они попытаются ответить нам на вопрос: что дают им занятия по интересам.

*(Заранее готовятся выступающие. Это дети, которые помимо школы занимаются в спортивных секциях, танцевальных коллективах, театральных студиях).*

Из рассказов ребят мы увидели, что практически любое занятие сопровождается какими-то физическими упражнениями. Вы выбираете такие занятия, которые помогают вам и сохранить здоровье, и получить удовольствия от занятий, т.е. самореализоваться.

**4. Обсуждение вопросов**

*Педагог.* Мы много уже сказали о здоровье, о здоровом образе жизни. Сейчас мы попытаемся ответить на некоторые вопросы, которые помогут нам сделать некоторые выводы. Вопросы для обсуждения были известны заранее. Вы могли дома обсудить их с друзьями, родителями, найти ответы в каких-то источниках. Это всё приветствуется при обсуждении.

***Слайд 26, 27, 28***

*Педагог.* Первый вопрос такой. Что значит «гармоничный человек» в вашем понимании. И важно ли быть таким?

*Предполагаемые ответы детей.*

Антон Павлович Чехов сказал: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Это высказывание, наверное, и определяет, что я понимаю под гармоничной личностью. Гармоничный человек - это человек, который прекрасно развит физически, имеет широкий кругозор, а также нравственные принципы. В пример можно привести великого спортсмена – Юрия Петровича Власова. Это уникальный человек. По образованию – военный инженер, чемпион и рекордсмен мира и Олимпийских игр по тяжёлой атлетике, литератор и историк, политик – депутат Государственной думы. Он был одним из самых великих богатырей за всю историю планеты. Юрий Никулин так сказал о Власове: «Юрий Власов – чистый, без допинга. На мой взгляд, это эталон олимпийского чемпиона – спортсмена, интеллигента, гражданина». В 1960 году, на открытии Олимпиады в Риме ему было доверено идти впереди нашей команды и нести знамя. Впервые в истории Олимпийских игр человек пронёс развевающийся на ветру флаг своей страны в одной руке! Его рекорд на этой олимпиаде потряс весь мир. После римского триумфа советского штангиста шведская газета писала: «Власов молод, гармонически сложен, чертовски силён и к тому же блещет интеллектом. Власов – это сенсация из сенсаций. Его выступление было настолько потрясающим, настолько сказочно-необыкновенным, что с ним не может сравниться ни одно событие в истории олимпийских игр». После ухода из большого спорта, установив 31-й мировой рекорд, Власов стал литератором. Первая книга Власова «Себя преодолеть» была встречена на «ура». В этой книге он рассказывает о своей спортивной жизни, о многих проблемах большого спорта.

*Педагог* *может добавить.*

Сейчас многие спортсмены не довольствуются только занятиями спортом. Они учатся в институтах, занимаются наукой, защищают диссертации. В качестве примера можно привести такие известные всем имена: знаменитый борец Александр Васильевич Медведь. После окончания спортивной карьеры, он успешно закончил аспирантуру при институте физкультуры. Его сын Алеша пошёл по стопам отца и стал чемпионом мира по борьбе. Наша землячка Лидия Скобликова, олимпийская чемпионка по конькобежному спорту. После завершения своей спортивной карьеры, она работала тренером, защитила диссертацию и стала кандидатом исторических наук. И таких примеров очень много. Для спортсменов это необходимо – иметь в жизни ещё какое-то увлечение, привязанность, интерес. Ведь спортивная жизнь коротка, а жизнь продолжается и нужно найти себе применение помимо спорта.

***Слайд 29.***

*Педагог.* Второй вопрос, который мы обсудим

Помогают ли занятия спортом познать самого себя?

*Ученик.* Спорт – это творчество, требующее разносторонней подготовки.

Спортсмену нужна не только сила, выносливость, но и аналитический ум. Известный всему миру заслуженный мастер спорта по вольной борьбе, трёхкратный чемпион олимпийских игр, семикратный чемпион мира, Александр Медведь рассказывает.

«Поражение подстёгивает спортсмена. Начинаешь анализировать свои ошибки, искать новые тактические приёмы и ходы. Я неоднократно боролся с болгарином Османом Дуралиевым. И его тренер Пётр Райков сказал мне как-то после схватки: «Вроде я тебя как спортсмена досконально знаю, но ты сегодня опять был непредсказуем».

Я действительно всегда искал новые технические варианты, всё время совершенствовался. Были случаи, когда понимал, что придётся туго. Однажды боролся с американцем Крисом Тейлором, который весил 198 кг. Я же во время этого выступления весил 111 кг. Он сразу попытался задавить меня массой. Но я его вовремя подсёк и даже применил свой коронный приём – перевернул за предплечье. Даже сам от себя не ожидал этого. Только потом, анализируя своё выступление, решил, что помогло извечное «капание» в себе, вечное стремление дать оценку своим действиям на помосте.

***Слайд 30, 31***

*Педагог.* Третий вопрос такой. Можно ли поставить знак равенства между понятиями спорт и здоровье?

*Педагог.* Когда говорят о спорте, всегда в нашем сознании где-то рядом вертится здоровье, закаливание, здоровый образ жизни. Действительно, когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья.

*Ученик.* Мы сегодня уже говорили о Юрии Власове, олимпийском чемпионе по тяжёлой атлетике. В 1957 году на соревнованиях во Львове, Власов пытался взять рекордный вес и не удержал штангу. У него был очень серьёзно повреждены позвоночник и нога. Но, несмотря на это, он смог победить болезнь и вернуться в спорт.

*Ученик.* Очень необычна история пары в фигурном катании – Елены Бережной и Антона Сихарулидзе. Возможно, когда-нибудь эта история послужит сюжетом для голливудского фильма. Елена Бережная выступала с Олегом Шляховым за Латвию. На одной из тренировок случилось страшное происшествие: во время исполнения синхронного парного вращения партнёр задел зубцом конька голову Елены. Девушка получила тяжелейшую травму головы. После операции врачи запретили ей даже думать про спорт. Но сама Лена втайне мечтала и верила в своё выздоровление и возвращение в фигурное катание. Ей помогали все: тренер – Тамара Москвина, родители, друзья и любимый человек, фигурист Антон Сихарулидзе. Он приносил любимой в больницу книги и много читал вслух, чтобы быстрее восстановилась речь. Через три месяца после операции, он привёз Лену на каток, а через год они вернулись в сборную и создали свою пару: Бережная и Сихарулидзе. Ещё через год они приняли участие в чемпионате мира и стали призёрами европейского и мирового чемпионатов.

*Педагог.* Достижения современных спортсменов чрезвычайно высоки. И, чтобы добиться успеха, приходится отдавать спорту все мысли, силы и даже здоровье. Кроме того, для серьёзных занятий необходимы и недюжинные физические данные, способности, и определённый склад характера. Вместе с тем не секрет, что чрезмерные физические нагрузки в профессиональном спорте нередко приводят к весьма нежелательным последствиям. Физкультура же приносит отличное самочувствие, прекрасное настроение, уверенность в себе, без чего в нынешнее время нельзя быть хорошим профессионалом, сделать успешную карьеру. Но я прошу обратить ваше внимание ещё и на то, что, несмотря на травмотичность некоторых видов спорта, наши спортсмены после перенесённых травм мечтают об одном: вернуться в спорт. Значит, есть что-то чарующее, завораживающее, что не отпускает человека, когда он вкусил радость победы. Недаром говорят многие чемпионы, что даже не могут описать то чувство гордости, волнения, счастья, которые они испытывают, когда спортсмен стоит на пьедестале, а в это время звучит гимн нашей страны.

***Слайд 32, 33.***

*Педагог.* Наш четвёртый вопрос, который мы обсудим, такой. Римский врач Цельс делил лечение на три способа: травами, хирургическим путём и образом жизни. Какой способ вы считаете самым разумным?

*Ученик.* Учёные, рассматривая все факторы, влияющие на здоровье, установили, что здоровье человека зависит от следующих факторов:

* от внешней среды – на 20-25%
* от генетической предрасположенности – на 15-20 %
* от здравоохранения – на 8-10%
* от образа жизни – на 50-55%.

Вредные условия жизни, окружающей среды можно компенсировать или исключить правильным образом жизни. Люди, в большей свое массе ведут неправильный образ жизни. Самое главное для здоровья – это двигательная активность, подвижность. По данным учёных даже дети школьного возраста получают лишь 60% нормы движения при наличии уроков физкультуры. А взрослые – и того меньше. Многие взрослые ведут малоподвижный образ жизни, не занимаются зарядкой. Даже когда нам предоставляется возможность проявить свою двигательную активность, мы в силу своих привычек не пользуемся предоставленной возможностью.

Например, утром, когда спешим на работу или в школу, стараемся влезть в переполненный транспорт, вместо того, чтобы выйти из дому на 40 минут пораньше и потратить это время на быструю ходьбу до работы, т.е. на оздоровление. Если вы живёте на 5 или 10 этаже, не спешите пользоваться лифтом, поднимайтесь пешком до квартиры. Вы укрепите свои мышцы и научитесь правильно дышать. Мы привыкли к различным импортным продуктам и полуфабрикатам, в которых после переработки не осталось никаких биологически активных веществ. Вспомните рецепты своих мам и бабушек, они гораздо вкуснее и полезнее. Поэтому я считаю, что для здоровья самое главное – это правильный образ жизни.

*Педагог.* Есть другая точка зрения. Выслушаем её.

*Ученик.* А я считаю, что при лечении больных нужно использовать различные методики. Сейчас наука не стоит на месте и появляются всё новые и новые методы лечения. Поэтому ради здоровья человека нужно применять всё, что на сегодняшний день известно человечеству. Есть заболевания, которые возможно вылечить только с помощью оперативного вмешательства. Например, всем известный аппендицит. Его можно только удалить. Причём, если вовремя этого не сделать, то у человека может развиться перитонит и человек может даже погибнуть. А есть незначительные отклонения в организме, которые можно поправить траволечением или принятием витаминов. Поэтому я считаю, что врач и больной человек должны при лечении использовать различные методы, а не отдавать предпочтение какому-то одному методу.

1. **Рекомендации о здоровом образе жизни.**

***Слайд 34.***

*Педагог.* Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Так, например, древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет- это то же самое, что умереть в колыбели. Как свидетельствуют историки, продолжительность жизни пеласгов составляла около 200 лет. При этом до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и не седели.

А сейчас некоторые рекомендации, что необходимо делать, чтобы приблизиться к идеалу здорового образа жизни. Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

*(выступления детей)*

***Слайд 35.***

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

***Слайд 36.***  
2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.  
 ***Слайд 37***.  
3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.  
 ***Слайд 38.***  
4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.  
 ***Слайд 39.***  
5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.  
 ***Слайд 40.***  
6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.  
 ***Слайд 41.***  
7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.  
  ***Слайд 42.***  
8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.  
  ***Слайд 43.***  
9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.  
 ***Слайд 44.***  
10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

***Слайд 45, 46***.  
В конце классного часа хочется пожелать всем участникам крепкого здоровья. И помните, что природа к нам очень щедра. Ведь достаточно всего 20 – 30 минут в день потратить на физзарядку, но такую, чтобы вспотеть и пульс участился вдвое, чтобы снизить риск заболеваний сердца в 2-3 раза. Двигайтесь больше.

И закончим наш классный час стихотворением Давида Тухманова.

*Читает ученик.*

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:Грустить и петь, смеяться и любить,  
Но, чтобы стали все мечты возможны,  
Должны мы все здоровье сохранить.  
Спроси себя: готов ли ты к работе -  
Активно двигаться и в меру есть и пить?  
Отбросить сигарету? Растоптать наркотик?  
И только так - здоровье сохранить?  
Взгляни вокруг: прекрасная Природа  
Нас призывает с нею в мире жить.  
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем  
Планете всей Здоровье сохранить!

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкетирование проводилось с целью определения индивидуального стиля жизни учащихся и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни.

Анкета «Будем здоровы!»

Уважаемый участник! Перед Вами лежит анкета, позволяющая определить твое отношение формированию здорового образа жизни, установить индивидуальный стиль твоей жизни. Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумываетесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

***1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?***

а) Именно такой и вы едите много фруктов и овощей;

б) Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;

с) Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

***2. Регулярно ли вы делаете зарядку?***

а) Да, это для меня необходимость;

б) Иногда делаю;

с) Нет, не делаю вовсе.

***3. Часто ли вы с родителями используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?***

а) Регулярно (как минимум два раза в месяц);

б) Иногда (2 - 3 раза в пол года);

с) Никогда или очень редко.

***4. Хорошо ли вы спите?***

а) Да, я почти никогда не просыпаюсь ночью;

б) Не всегда, бывает я часто просыпаюсь;

с) Просыпаюсь почти каждую ночь.

***5. Часто ли***! ***вы болеете?***

а) Очень редко (не чаще 1 раза в год);

б) Болею 3 - 4 раза в год;

с) Болею очень часто (чаще 5 раз в год).

***6. Соблюдаете ли вы правильный режим дня?***

а) Да, стараюсь всегда его соблюдать;

б) Пытаюсь придерживаться, но не всегда получается;

с) Нет, я никогда не соблюдаю режим дня.

***7. Часто ли вы устаете после уроков?***

а) Почти никогда не устаю;

б) Иногда устаю очень сильно;

с) Да, почти всегда сильно устаю.

***8. Доставляет ли вам удовольствие урок физической культуры в школе?***

а) Да, вы всегда ходите на него с удовольствием;

б) Он вас, в общем-то, устраивает;

с) Вы ходите на него без особой охоты.

***9. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?***

а) Да, я регулярно посещаю спортивную секцию;

б) Периодически посещаю спортивные секции;

с) Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

Оценка индивидуального образа жизни и отношения к своему здоровью проводилась по 4 балльной шкале. Использование шкалы с 3 ответами, которым присваиваются баллы от 4 до 0 широко распространенный в социальных исследованиях прием. При анализе анкеты за каждый ответ а, присуждалось 4 балла, за б - 2 балла и за с - 0.

42 балла и выше - высокий уровень, на котором сформированы все компоненты личностной культуры бережного отношения к своему здоровью, зрелость и активность механизмов сохранения и укрепления здоровья, определен общий смысл жизни, взаимоотношений, реализуются компоненты здорового образа жизни.

41 - 31 балл - средний уровень, на котором заметны проявления одних компонентов формирования здорового образа жизни и недостаточная сформированность других, недостаточная активность механизмов сохранения и укрепления своего здоровья, недостаточная адаптация к условиям окружающей среды, неустойчивая работоспособность.

30 - ниже - низкий уровень, на котором проявляется отсутствие отдельных компонентов формирования здорового образа жизни, потребности в их формировании и совершенствовании, отсутствие заботы о сохранении и укреплении своего здоровья, низкий уровень адаптации к условиям окружающей среды, низкая работоспособность, наличие болезней.