

**Дудкова Анна Викторовна**

магистрант

Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет  
физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» в г. Иркутске

г. Иркутск, Иркутская область

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА «ВЕДЕТЕ ЛИ ВЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ МБОУ СОШ СЕЛА МОИСЕЕВКА**

***Аннотация:** в статье представлен алгоритм проведения и организации воспитательной беседы со школьниками, касающийся вопросов здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** тестирование, ЗОЖ, самоорганизация.*

На здоровье человека влияют большое количество факторов. К благоприятным необходимо отнести регулярные занятия физкультурой и спортом, отказ или отсутствие от вредных привычек, личная гигиена, правильное питание, все то, что составляет здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Необходимо популяризировать ЗОЖ, и необходимо проводить пропаганду, начиная с самого рождения человека, особенно важно это делать в общеобразовательных учреждениях – школах. Самым распространенным способом может выступать воспитательная беседа.

***Цель мероприятия:***

1. Определить отношение школьников к ЗОЖ
2. формировать отношение к здоровью, как к необходимому компоненту благоприятной и счастливой жизни.
3. Побуждать учеников к навыкам формирования ЗОЖ.

***Задачи:***

- провести информационную беседу о понятии здорового образа жизни, его компонентах;
- провести тестирование и выявить результаты для определения приоритетов школьников необходимых для сохранения своего здоровья;

– на основе тестирования рекомендовать студентам группы обратить внимание на свой образ жизни.

### *План беседы*

1. Рассказать и обсудить материал о здоровом образе жизни и его компонентах в виде дискуссии.
2. Провести тестирование «Ведете ли вы здоровый образ жизни» (таблица 1) и обработать результаты тестирования.
3. Провести самоанализ воспитательной беседы.

Таблица 1

Перечень вопросов и оценка результатов к тестированию по воспитательной беседе «Ведете ли вы здоровый образ жизни»

№ п/п	Наименование вопроса	Вариант ответа	Результат в баллах
1.	Какое время в день вы проводите на свежем воздухе?	Меньше 30 минут	1
		1 – 2 часа	2
		Больше 2 часов	3
2.	Пробовали ли вы курить?	да	1
		нет	2
3.	Пробовали ли вы какие-либо виды алкоголя?	да	1
		нет	2
4.	Какое количество часов в день вы спите?	4 – 6 часов	1
		9 – 10 часов или более	2
		7 – 8 часов	3
5.	Сколько часов в неделю вы посвящаете себя спортивным занятиям или тренировкам?	Не занимаюсь спортом	0
		До 2 часов	1
		2 – 4 часа	2
		5 – 6 часов	3
		Больше 6 часов	4
6.	Как вы предпочитаете отдыхать	Не отдыхаю, нет времени	0
		Люблю посмотреть телевизор или компьютер	1
		Нахожусь в кругу семьи и друзей	2
		Тренируюсь, занимаюсь физической культурой и спортом, провожу время на улице	3
7.		Очень редко	0

	Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?	Один раз в неделю	1
		2–3 раза в неделю	2
		Каждый день	3
8.	Отнимите из своего роста (в см) вес (в кг). У вас получилось:	100 или меньше	0
		Больше 100	1

### *Результаты тестирования:*

1–7 баллов. Вам необходимо задуматься и пересмотреть ваш образ жизни. Вы на пути большой жизни, стоит относиться к себе более внимательно.

7–14 баллов. Пока не все идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное – не останавливаться, и совсем скоро вы будете чувствовать себя еще лучше.

14–19 баллов. Вы ведете здоровый образ жизни. Так держать! Однако не существует предела совершенству, необходимо поддерживать и совершенствовать в дальнейшем.

В тестирование приняли участие 120 школьников МБОУ СОШ с. Моисеевка Заларинского района.



Рис. 1. Результаты тестирования

Результаты тестирования (рисунок 1) показали, что в отношении положительно к своему здоровью, ведут активный здоровый образ жизни около 70% школьников (14–19 баллов), 30% школьников (7–14 баллов), занимаются совершенствованием и укреплением своего здоровья, стараются вести здоровый образ жизни.

### *Самоанализ мероприятия:*

В целом мероприятие прошло по плану, в ходе проведения мероприятия были выполнены поставленные задачи и достигнуты цели.

Психологическая атмосфера в ходе мероприятия была доброжелательной, школьники были открыты к диалогу. В ходе проведения беседы показали свои знания, назвали основные компоненты здорового образа жизни, обсудили вопросы правильного питания. Школьники предложили список мероприятий, которые способствовали развитию ЗОЖ, что в первую очередь говорит о мотивации и готовности посещать мероприятия.

Исходя из общих результатов, проведенное мероприятие оценивается положительно, так как формируются осознанные знания о здоровом образе жизни, знание о правильном питании, гигиене.

### *Список литературы*

1. Гайсина К.А. Физическая культура и здоровый образ жизни среди молодёжи / К.А. Гайсина, А.М. Лукманова, З.Г. Сулейманова // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Материалы X Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 21 мая 2018 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2018. – С. 55–56

2. Лободина Н.В. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия / Н.В. Лободина [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2011. – 205 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: введ. в предмет: Учебник / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 160 с.