

Результаты исследования по проблеме формирования ЗОЖ учащихся на базе КБГТК

Одним из основных направлений деятельности колледж считает работу по формированию здорового образа жизни учащихся, активное поддержание физического и психического здоровья студентов, оказание индивидуальной помощи учащимся на основе педагогической, психологической, медицинской диагностики, проведение "обучения здоровью".

Необходимым результатом жизнедеятельности студента в пространстве образовательного процесса является его социализация, т.е. воспитание и самовоспитание учащегося как социально-активной личности с твердой жизненной позицией и навыками адаптации к условиям социальной среды. Приоритетным направлением данного процесса является формирование устойчивых нравственных ориентиров, осознание негативности отклоняющегося поведения, такого как табакокурение, наркомания и токсикомания, употребление спиртных напитков, нарушение моральных и правовых норм.

Главной **целью** предпринятого нами исследования на базе КБГТК стало изучение закономерностей влияния современной системы образования на здоровье учащихся и разработка системы сохранения и формирования здорового образа жизни молодежи через личностно-ориентированный подход к оздоровлению, образованию и воспитанию учащихся.

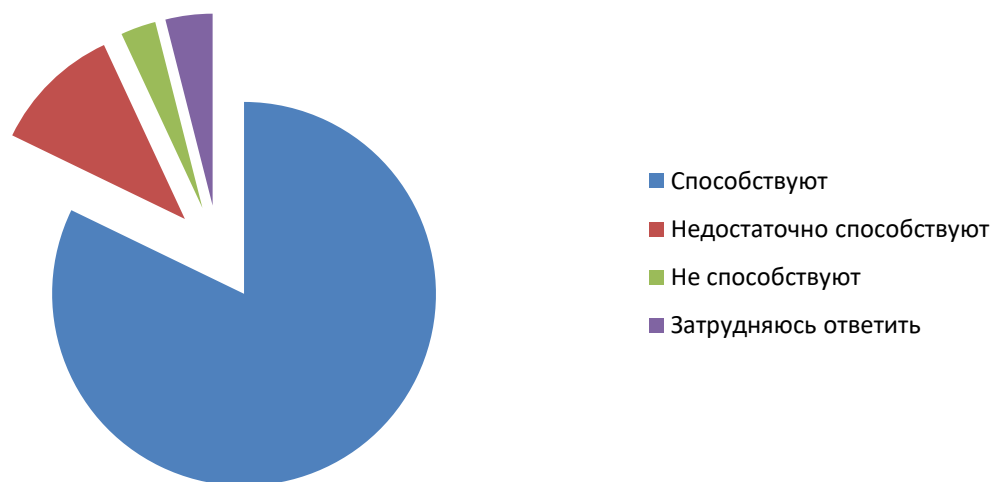
Мы считаем, что разнообразие форм воспитательной работы, с учетом современных методик, повышает эффективность профилактической работы со студентами, т.к. они получают больше знаний о здоровом образе жизни, у них формируется негативное отношение к курению, алкоголю, наркотикам.

Выпускник колледжа должен быть личностью духовно, физически и социально здоровой, способной управлять своим здоровьем, здоровьем других и формировать его.

В течение последних лет в колледже были внедрены уроки психологического развития, уроки педагогики здоровья. Систематически проводятся беседы: «Вред алкоголя», «О вреде курения», «Наркотикам – нет!»; проводятся беседы о режиме дня, рациональном питании; о влиянии вредных привычек на организм человека;

Социологическая лаборатория КБГТК в своей работе уделяет много внимания вопросам здорового образа жизни. Так, при проведении социологического опроса родителей в 2017 году с целью узнать оценку родителями различных аспектов процесса обучения в колледже, в анкету были включены вопросы, касающиеся данной темы.

Как вы считаете, способствуют ли условия в колледже здоровому образу жизни студентов?



Только 1% (два респондента) выбрали вариант «не способствует», в то же время 83% (116 респондентов) считают, что условия в колледже способствуют здоровому образу жизни, 4% (6 респондентов) затруднились ответить.

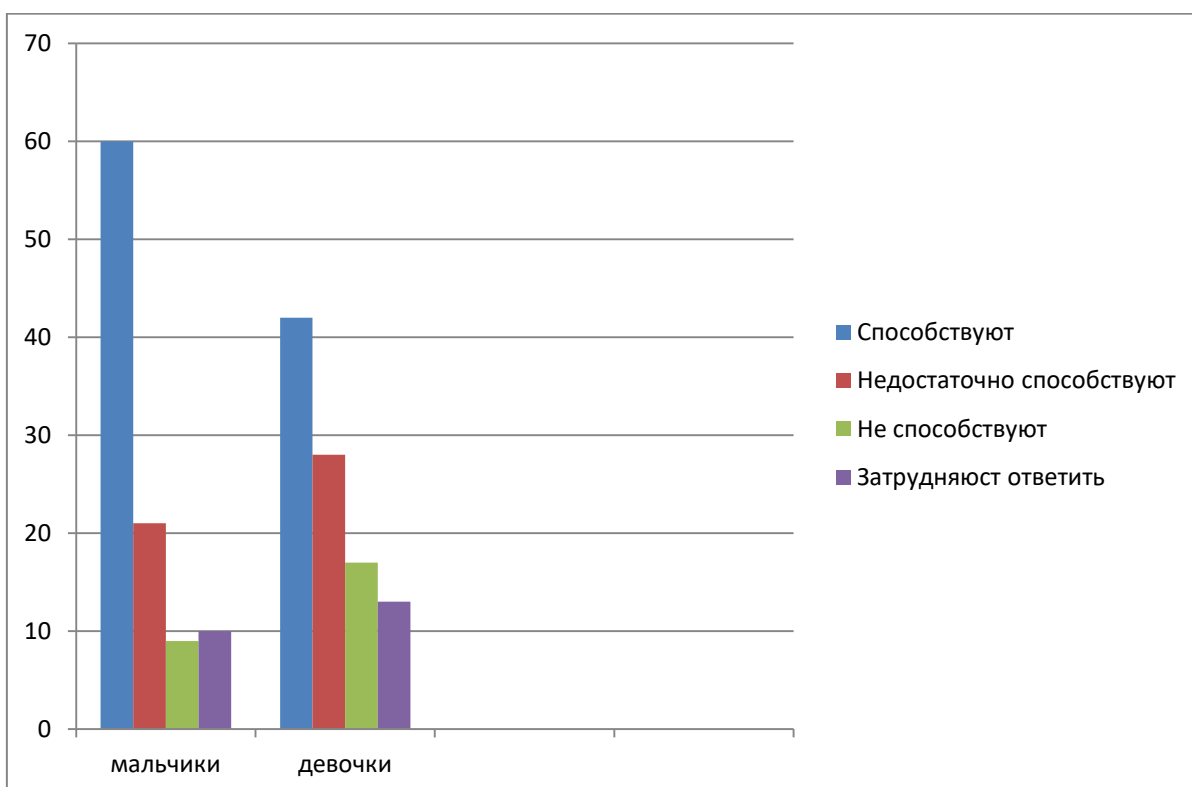
Удовлетворены ли вы возможностями вашего ребенка участвовать в культурных и спортивных мероприятиях колледжа?



66 % родителей полностью удовлетворены возможностями участия ребенка в культурных и спортивных мероприятиях колледжа, затруднились ответить 6%, вариант «полностью не удовлетворен» не выбрал никто.

Этот же вопрос был включен и в опрос «Удовлетворенность студентов обучением в колледже» (2018 год).

Как Вы считаете, способствуют ли условия в колледже здоровому образу жизни студентов?



60% мальчиков считают, что условия в колледже способствуют здоровому образу жизни студентов и лишь 42% девочек солидарны с ними. 45% девочек считают, что «недостаточно способствуют» или вообще «не способствуют». Среди мальчиков таких 30%.

А вот этот вопрос уже в опросе 2019 года.

Удовлетворены ли Вы возможностями участвовать в культурных и спортивных мероприятиях колледжа?

Удовлетворены ли Вы возможностями участвовать в культурных и спортивных мероприятиях колледжа?

Отделение №1



- Полностью удовлетворен - 52%
- Скорее удовлетворен, чем не удовлетворен - 24%
- Полностью не удовлетворен - 9%
- Затрудняюсь ответить - 15%

Удовлетворены ли Вы возможностями участвовать в культурных и спортивных мероприятиях колледжа?

Отделение №2



- Полностью удовлетворен - 36%
- Скорее удовлетворен, чем не удовлетворен - 25%
- Полностью не удовлетворен - 12%
- Затрудняюсь ответить - 27%

В этом вопросе наблюдается чуть большее расхождение между ответами студентов разных отделений. 52% студентов 1 отделения и 36% студентов 2 отделения полностью удовлетворены вовлеченностью в культурные и спортивные мероприятия колледжа. Разница между результатами 1 и 2 отделения - 16%. Трудно сразу сказать чем это вызвано: может действительно в 1 отделении проводится больше мероприятий и больше студентов вовлекаются; а может это студенты 2 отделения имели большие ожидания и более требовательны.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Мы активно привлекаем студентов к участию в различных мероприятиях культурного, научного и спортивного характера. Считаем, что стимулирование развития

личности учащихся способствует здоровьесбережению. В связи с этим периодически выясняем мнение самих студентов по этому вопросу. Вот один из вопросов нашего исследования.

Как Вы считаете, имеются ли в КБГТК

(Отделение №1)

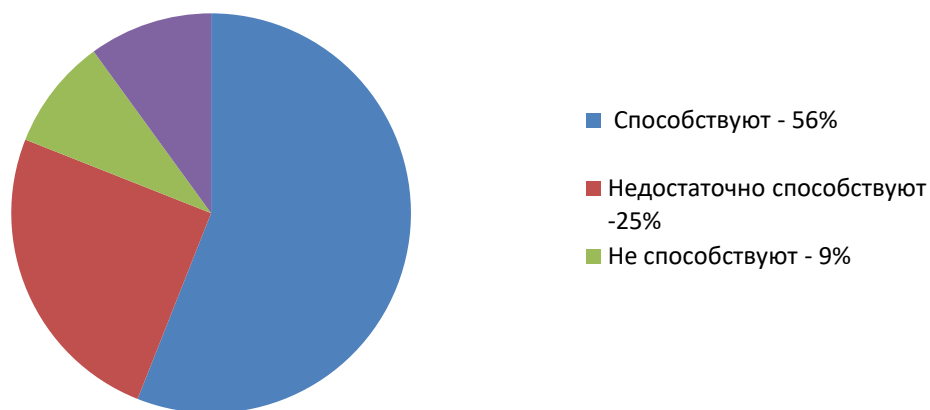
| | | В полной мере | Частично | Отсутствуют | Затрудняюсь ответить |
|----------|---|------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------------------|
| 1 | Хорошие условия для проведения учебных занятий | 64% | 30% | 2% | 4% |
| 2 | Хорошие условия для занятий физкультурой и спортом | 61% | 26% | 5% | 8% |
| 3 | Хорошие условия для проведения досуга | 40% | 32% | 13% | 15% |

(Отделение №2)

| | | В полной мере | Частично | Отсутствуют | Затрудняюсь ответить |
|----------|---|------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------------------|
| 1 | Хорошие условия для проведения учебных занятий | 65% | 32% | 2% | 2% |
| 2 | Хорошие условия для занятий физкультурой и спортом | 56% | 32% | 4% | 8% |
| 3 | Хорошие условия для проведения досуга | 44% | 34% | 11% | 11% |

Опрос 2019 года

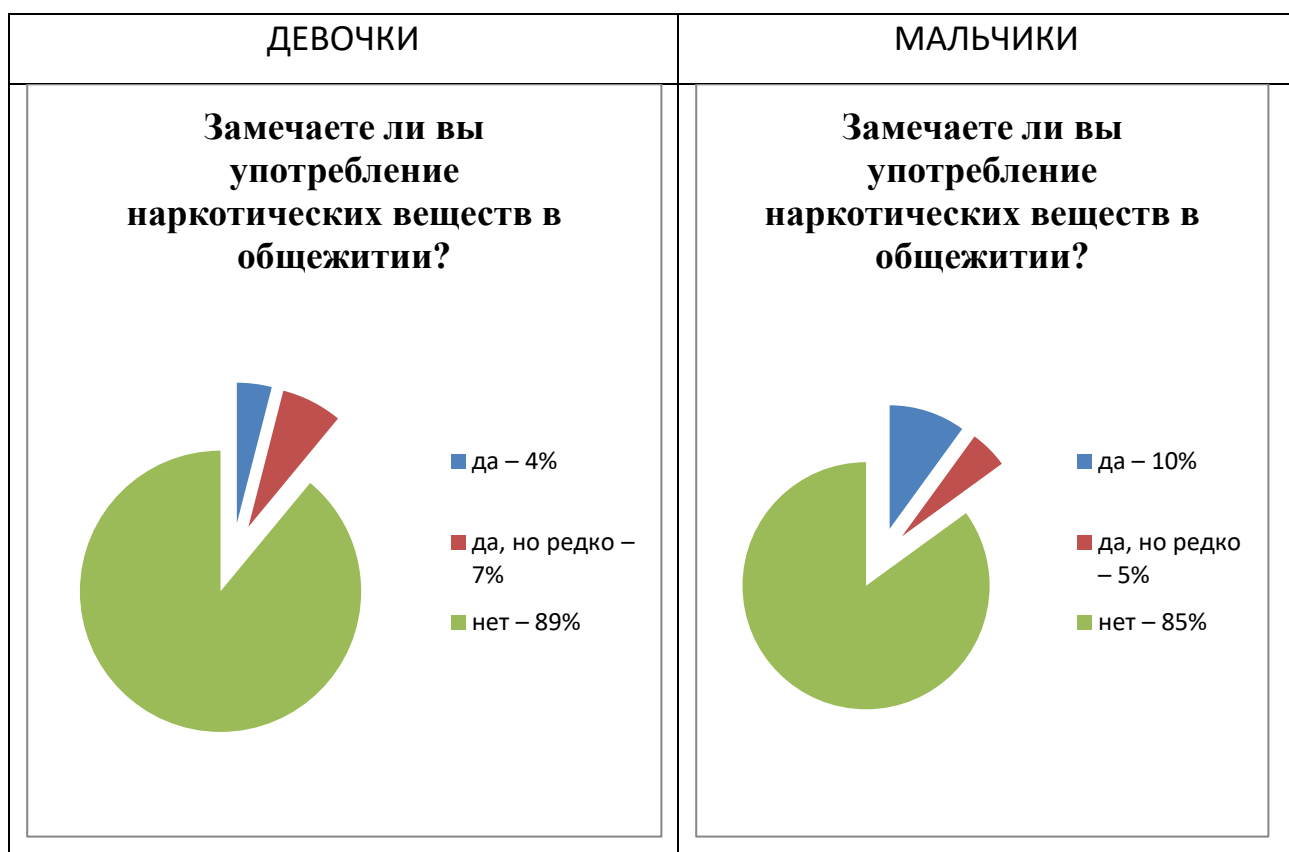
Как Вы считаете, способствуют ли условия в колледже здоровому образу жизни студентов?



По данным опроса 2016 года 60% мальчиков и 42% девочек считали, что условия в колледже способствуют здоровому образу жизни студентов. В среднем это – 51%. В текущем опросе этот показатель вырос на 5% и составляет 56%. Соответственно уменьшилось количество, считающих, что условия в колледже недостаточно способствуют здоровому образу жизни студентов.

Вопросы здорового образа жизни были включены и в опрос студентов, проживающих в общежитии.

| ДЕВОЧКИ | МАЛЬЧИКИ | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------|----|-----|--------------|-----|-----|-----|--|-----------|---------|----|-----|--------------|----|-----|-----|
| <p>Замечаете ли вы употребление спиртных напитков, за проживающими в общежитии студентами?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>да</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>да, но редко</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>нет</td> <td>74%</td> </tr> </tbody> </table> | Категория | Процент | да | 15% | да, но редко | 11% | нет | 74% | <p>Замечаете ли вы употребление спиртных напитков, за проживающими в общежитии студентами?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>да</td> <td>11%</td> </tr> <tr> <td>да, но редко</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>нет</td> <td>83%</td> </tr> </tbody> </table> | Категория | Процент | да | 11% | да, но редко | 6% | нет | 83% |
| Категория | Процент | | | | | | | | | | | | | | | | |
| да | 15% | | | | | | | | | | | | | | | | |
| да, но редко | 11% | | | | | | | | | | | | | | | | |
| нет | 74% | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Категория | Процент | | | | | | | | | | | | | | | | |
| да | 11% | | | | | | | | | | | | | | | | |
| да, но редко | 6% | | | | | | | | | | | | | | | | |
| нет | 83% | | | | | | | | | | | | | | | | |



Абсолютное большинство и мальчиков и девочек ответили, что не замечали употребление спиртных напитков и наркотических веществ, но учитывая, что какой-то процент опрошенных все-таки указал на такие факты, возможно, предположить, что некоторые студенты пытаются злоупотреблять недозволенными вещами.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «Здоровый образ жизни» включает в себя в числе других и рациональное питание. Построенное на научных основах рациональное питание, обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности.

Пища представляет собой определённую комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, мин. солей и воды. Основные гигиенические требования, предъявляемых к пище, следующие:

- оптимальное её количество, соответствующее энергетическим затратам человека в процессе жизнедеятельности;
- полноценное качество, т.е. включение всех необходимых питательных веществ, сбалансированных в оптимальных пропорциях;
- разнообразие и наличие различных продуктов животного и растительного происхождения;
- хорошая усвояемость, приятный вкус, запах и внешний вид;

– доброкачественность и безвредность.

Социологическая лаборатория в 2018 и 2019 годах провела исследование с целью наиболее полного удовлетворения потребностей студентов в питании в учебное время.

По результатам исследования, был открыт буфет на территории колледжа с более разнообразным ассортиментом блюд, кроме действующей столовой.

Как мы видим, вопросы здорового образа сквозной темой проходят во всех исследованиях социологической лаборатории и работы колледжа в целом. Мы считаем, что исследования в области здоровьесбережения стимулируют развитие личности учащихся и для того чтобы эффективно проводить профилактическую и воспитательную работу среди студентов постоянно мониторим эти вопросы. Данные используются руководством колледжа, учитываются кураторами и тьюторами, представляются родителям и выносятся на обсуждение в Совет колледжа, чтобы совместно наметить конкретные направления и формы работы.