

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №4 г.Гулькевичи  
муниципального образования Гулькевичский район имени  
Почетного гражданина города Гулькевичи Е.С.Смыка**

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**диагностирования  
сформированности культуры  
здорового образа жизни для  
учащихся 15-17 лет**

Автор: Кабалей Александра Геннадьевна,  
учитель физической культуры

2024 год

## **Введение.**

Психолого-педагогические исследования последних десятилетий показали, что первостепенное значение имеет не только знание возраста и индивидуальных особенностей учащихся, сколько учет личностных характеристик и возможностей воспитанников. Личностный подход понимается как опора на личностные качества. Последние выражают очень важные для воспитания характеристики - направленность личности, ее ценностные ориентации, жизненные планы, сформировавшиеся установки, доминирующие мотивы деятельности и поведения.

### **Принцип личностного подхода в воспитании требует, чтобы педагог:**

1. Постоянно изучал и хорошо знал индивидуальные особенности темперамента, черты характера, взгляды, вкусы, привычки своих воспитанников.
2. Умел диагностировать, и знал реальный уровень сформированности таких личностных качеств, как образ мышления, мотивы, интересы, установки, направленность личности, отношение к жизни, к труду, ценностные ориентации, жизненные планы.
3. Постоянно привлекал каждого воспитанника к сильной для него и все усложняющейся по трудности воспитательной деятельности, обеспечивающей прогрессивное развитие личности.
4. Своевременно выявлял и устранял причины, которые могут помешать достижению цели, а если эти причины не удалось вовремя выявить и устранить - оперативно изменял тактику воспитания в зависимости от новых условий и обстоятельств.
5. Максимально опирался на собственную активность личности.
6. Сочетал воспитание с самовоспитанием личности, помогал в выборе целей, методов, форм самовоспитания.
7. Развивал самостоятельность, инициативу, самостоятельность воспитанников, не столько руководил, сколько умело организовывал и направлял ведущую к успеху деятельность.

Комплексное осуществление этих требований устранение упрощенности возрастного и индивидуального подходов, обязывает учитывать не поверхностное, а глубинное развитие процессов, опираться на закономерности принципиально-следственных отношений.

При личностном подходе учет возрастных и индивидуальных особенностей приобретает новую направленность. диагностируются потенциальные возможности, ближайшие перспективы. Особенно внимательно нужно следить за изменением главных личностных качеств - направленности ценностных ориентаций, жизненных планов, деятельности поведения, оперативно корректировать процесс воспитания, направляя его на удовлетворение личностных и общественных потребностей.

Иными словами, работа будет успешной только в том случае, если исследование ведется, изучая воспитанников, ведутся попытки

проконтролировать эффективность используемых педагогических форм, приемов и методов по формированию личности.

Согласно системно-ролевой модели формирования личности одним из важнейших направлений является формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

Исходя из этих задач, следует, разрабатывать методiku определения критериев культуры личности.

Но, как и каждое, научно-практическое исследование, которое должен уметь проводить каждый творческий работающий педагог-практик, оно должно иметь несколько этапов: подготовительный, практическое решение проблемы, этап количественной обработки полученных данных, их интерпретация, формирование выводов и предложений.

На 1 этапе следует анализировать практическую деятельность с целью определения наиболее актуальной педагогической проблемы, решение которой приведет к ощутимым положительным результатам в развитии и воспитании студентов.

Далее осуществляется сбор предварительных материалов для конкретизации возможных причин возникновения избранной педагогической проблемы (наблюдения, беседа и т.д.).

Эта работа завершается формулировкой гипотезы, т.е. предположения о наиболее вероятной возможности решения данной проблемы. И, наконец, составляется методика исследования - отбираются необходимые методы, технические средства, определяются условия их применения и способы обобщения полученных данных.

### **Практическое решение проблемы связано с реализацией методики исследования.**

Количественная обработка полученных данных осуществляется с помощью математических методов исследования: регистрация, ранжирования, шкалирования.

Интерпретация полученных данных приводится на основе педагогической теории с целью определения достоверности или ошибочности гипотезы. Это позволяет сформировать выводы и предложения.

Конечным и основным этапом являются внедрение его результатов в образовательный процесс. Новые педагогические задания распространяются через устные выступления на конференциях, через публикации, методические рекомендации и т.д.

Самодиагностика является одним из методов самовоспитания, поэтому учащимся предлагаются самонаблюдения, само тестирование, внутренний диалог, самоинтервьюирование, самоанкетирование. Получив общие сведения о структуре методов самодиагностики, учащиеся практически применяют конкретные методы и соответствующие им методики.

К диагностическим методам педагога относят визуальные, вербальные, практические в изучении результативности воспитательного процесса. Ими могут быть: наблюдения, беседы, интервью, анкетирование и тестирование,

изучение творческих работ учащихся (выступлений с рефератами, сочинения и т.д.)

Наблюдение - это целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, в процессе которого исследователь получает конкретный фактический материал. Ведутся записи наблюдений. Наблюдение проводится по заранее намеченному плану. Этапами наблюдения являются :

- определение задач и целей;
- выбор объекта, предмета, ситуации;
- выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и наиболее обеспечивающий сбор необходимой информации;
- выбор способов регистрации результатов наблюдения;
- обработка и интерпретация полученной информации.

Наблюдение - очень доступный метод, но его недостатком является то, что на результаты наблюдения оказывают влияние личностные особенности педагога-исследователя.

Беседа применяется с целью получения необходимой информации или разъяснения того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Беседа проводится по заранее намеченному плану, с выделением вопросов, требующих выяснения.

Интервьюирование - разновидность беседы, вопросы задаются в определенной последовательности. В отличие от беседы, ответы записываются открыто.

Анкетирование - метод массового сбора материала с помощью анкеты. Ответы задаются в письменном виде. Если беседа и интервью называются опросом лицом к лицу, анкетирование заочным опросом.

Результативность перечисленных выше методов во многом зависит от содержания и структуры задаваемых вопросов. Этапы составления вопросника могут быть следующими:

- определение характера информации, которую необходимо получить;
- составление приблизительного ряда вопросов, которые должны быть заданы;
- составление первого плана вопросника;
- предварительная его проверка путем пробного исследования;
- исправление вопросника и окончательное его редактирование.

Тесты выявляют все или почти все, но большинство отвечают на вопросы лишь для того, чтобы, узнав результат, оценить не себя, а тест; т.е. насколько тест угадал то, что человек о себе знал и без него. Но тесты помогают человеку еще раз задуматься о себе, посмотреть на себя со стороны. Поэтому проведение тестирования занимает в методике диагностирования большое значение.

## **Заключение.**

Все подготовленные и разработанные формы диагностирования апробируются на ученическом коллективе.

Предлагаемые методические рекомендации по диагностике сформированности культуры здорового образа жизни, могут оказать помощь педагогу определить направления и разработать новые формы воспитательных мероприятий в воспитании учащихся как будущую полноценную личность.

### **Формы диагностирования сформированности культуры здорового образа жизни.**

9 класс

#### **Анкета**

1. Как вы понимаете слово «наркотик»?
2. Что входит в понятие «наркоман»?
3. Есть ли у вас знакомые, употребляющие подобные вещества?
4. Рассказывали ли они вам о своих ощущениях во время принятия «наркотика» и после него?
5. Считаете ли вы принятие наркотиков оправданным?
6. Возникло ли у вас самого желание употребить какое-нибудь вещество?
7. Что, по вашему мнению, может толкнуть человека на употребление запретных веществ?
8. Можно ли на ваш взгляд избавиться от наркотической зависимости?

10 класс

1. Пробовали ли вы хоть раз в жизни наркотические вещества?
2. Что толкнуло вас к этому?
3. Какие чувства вы при этом испытывали?
4. Кто помог вам достать вещество?
5. Его вам подарили, продали?
6. Где взять деньги на наркотики?
7. Возобновите ли вы прием наркотиков, зная, как пагубно это влияет на ваше здоровье?
8. Что по вашему произойдет в обществе, если все будут употреблять наркотики?
9. Могут ли быть все члены нашего общества заражены этой болезнью?

11 класс

#### **Вопросы для обсуждения по методу недописанного тезиса.**

1. Борьба с наркоманией должна проводиться следующим образом...
2. Нужна профилактика наркомании. Я предлагаю...
3. Я считаю, что наркомания – это болезнь...
4. Чаще наркоманами становятся...
5. На наркоманию людей толкает ...

6. Виноваты средства массовой информации...
7. Я считаю, что распространение наркотиков виновато кино, телевидение ...
8. Виноваты родители...
9. Виноваты преподаватели...
10. Виновато наше общество...
11. Я полагаю, что неприятности повседневной жизни можно преодолеть и без наркотиков...
12. Я полагаю, что в этом вопросе самое главное...
13. Мне кажется, этот вопрос не так прост...
14. Я считаю, что у наркомана есть шанс на спасение почти на каждой стадии привыкания...
15. Трагедия наркомана заключается в том...
16. Мне кажется, что наркомания – это мода...
17. Главное – это влияние друзей , групп ровесников ...
18. На употребление наркотиков нас толкает...

### **Тест “ Часто ли случаются стрессы в вашей повседневной жизни”.**

Непродолжительные стрессы не приносят вреда. Но если стресс затягивается и вы испытываете чувство беспомощности, то появляется угроза здоровью. Чтобы узнать, угрожает ли вам стресс, дайте ответ на следующие вопросы, поставив отметку в соответствующих квадратиках.

1. Часто ли вы по вечерам вспоминаете и переживаете события уходящего дня?
  - а) Каждый день
  - б) Иногда
  - в) Никогда
2. Часто ли вы просыпаетесь по ночам, ощущая сердцебиение и беспокойство?
  - а) Чаше чем раз в неделю
  - б) Иногда
  - в) Никогда
3. Часто ли вы прибегаете к энергетикам для того, чтобы забыть о той или иной проблеме?
  - а) Регулярно
  - б) Только при сильном стрессе
  - в) Никогда
4. Часто ли вы выходите из себя?
  - а) Почти каждый день
  - б) Иногда
  - в) Почти никогда
5. Какие из следующих фраз точнее определяет ваше отношение к учебе ?
  - а) Если только можно, я прогуливаю школу
  - б) я понимаю, что учеба это мое будущее
  - в) Я с нетерпением жду каждого нового дня, чтобы идти в школу

6. Часто ли у вас возникает чувство, что вы больше не контролируете свою жизнь?
- а) Почти всегда
  - б) Иногда
  - в) Никогда
7. Как вы поступите, если перед вами вдруг встретится другой автомобиль, вынуждая вас остановиться?
- а) Кричите, посылаете ему проклятия и угрозы
  - б) Обругаете его про себя
  - в) Останетесь невозмутимым
8. Как вы поступите, столкнувшись с проблемой в учебеили в личной жизни?
- а) Почувствуете раздражение или подавленность, но смолчите
  - б) Постараетесь забыть о них
  - в) Будете говорить о них

#### Подсчет баллов.

Представьте 0 против каждого ответа, обозначенного буквой “а”, 1 - против каждого ответа “б”, 2 балла - против каждого ответа “в”. Сложите баллы - и вы получите итоговую оценку.

11 - 16 . Вы по всей видимости умеете преодолевать стресс.

6 - 10. Время от времени вы умеете расслабляться, однако периодически вы подвергаетесь сильному стрессу, особенно в школе. Попробуйте составить список приобретенных задач, стоящих перед вами в тот или иной день жизни, чтобы контролировать свою загруженность.

5 и меньше. У вас тяжелая повседневная жизнь. Определите, откуда исходит постоянный стресс, и постарайтесь его контролировать. Выделите в вашем недельном расписании время для досуга и физических упражнений, для вас это не расточительство, а жизненная необходимость.

#### **ТЕСТ “ Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?”**

Чистая и безопасная окружающая среда способствует сохранению физического и психического здоровья человека, поэтому мы должны знать о подстерегающих нас опасностях.

Проверьте себя, отметив один из ответов на каждый из предложенных вопросов, а затем подсчитайте количество набранных очков.

1. Где в доме установить детектор дыма?
- а) На каждом этаже
  - б) На кухне
  - в) Под лестницей
2. Как долго следует проветривать комнату после того, как вы постелили новый ковер?
- а) Несколько дней
  - б) Несколько часов
  - в) Одну ночь

3. Какая вода опаснее для здоровья?
  - а) Мутная из под крана
  - б) Поступающая по свинцовым трубам
  - в) С добавками фтора
4. Каков риск заболевания астмой у ребенка, у которого один или оба родителя курят?
  - а) Никакого
  - б) Риск большой, но не такой, чтобы стоило беспокоиться
  - в) Риск удваивается
5. Кто наименее вероятный разносчик микробов в доме?
  - а) Мыши
  - б) тараканы
  - в) Муравьи
6. Что делать если вас застала гроза?
  - а) Спрятаться в машине
  - б) Встать под высокое дерево
  - в) Распластаться на земле
7. Что уменьшит загрязнение окружающей Среды вашей машины?
  - а) Регулярное техобслуживание
  - б) Работа двигателя вхолостую, пока машина стоит в пробке ( чтобы избежать включения и выключения зажигания )
  - в) Установка шин радиального типа
8. Какое из этих распространенных растений ядовитое?
  - а) Амариллис
  - б) Фиалка узумбарская
  - в) Фигус каучуконосный
9. Что обеспечивает наилучшую защиту при автомобильной аварии?
  - а) Ремни безопасности
  - б) Надувная подушка
  - в) Ремни безопасности и надувная подушка одинаково эффективен
10. Каково должно быть оптимальное расстояние от экрана при работе с компьютером?
  - а) 15 - 36 см,
  - б) 36 - 61 см,
  - в) 61 - 76 см.

Подсчет баллов:

1 (а), 2(а), 3(б), 4(в), 5(в), 6(а), 7(б), 8(а), 9(а) и 10(б). За каждый из перечисленных здесь ответов вы заработали одно очко. Теперь сложите их и посмотрите, что получится.

8 - 10. Вы достаточно хорошо осведомлены об опасностях современной жизни и, по-видимому, бережно относитесь к окружающей среде и собственному здоровью.

7 и меньше. Ваших знаний о себе и окружающем вас мире явно недостаточно. Пополнив свои знания необходимыми сведениями, вы могли бы сделать свою жизнь более здоровой и безопасной.