

9.1. Сформированность культуры здоровья у педагогического коллектива (состояние здоровья учителей, их образ жизни и отношение к своему здоровью, участие в оздоровительных мероприятиях для педагогического коллектива)

У педагогического коллектива ГБОУ школы № 630 высокий уровень сформированности культуры здоровья. Нами было проведено анкетирование, которое выявило активные личные позиции педагогов, направленные на сохранение и укрепление своего собственного здоровья.

Вопросы анкеты:

1. От влияния какого фактора в наибольшей степени зависит Ваше здоровье? (выберите ОДИН, наиболее влияющий фактор)

1. наследственность 2. Образ жизни 3. Экологическая обстановка 4. Состояние здравоохранения 5. Другое

2. Оцените свое здоровье на момент заполнения анкеты:

1. Отличное 2. Хорошее 3. Удовлетворительное 4. Плохое

3. Как часто Вы болели простудными болезнями в течении прошедшего года?

1. редко (1-2 раза) 2. часто (3 и более раз) 3. Не болел(а)

4. Есть ли у Вас хронические болезни? (если есть, уточните какие)

1. есть 2. нет 3. не знаю

5. Пожалуйста, оцените по 10-бальной шкале свой образ жизни (обведите кружком нужный балл):

1. Питание рациональное 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 нерациональное

2. Сон полноценный 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 неполноценный

3. Двигательная активность достаточная 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 недостаточная

4. Закаливание регулярное 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Не закаливаюсь

5. Работа удовлетворяет 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Не удовлетворяет

6. Жилищные условия хорошие 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 плохие

7. Взаимоотношения в семье хорошие 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 плохие

8. Взаимоотношения с коллегами хорошие 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
плохие

6. *Какое место занимает физическая активность (физическая зарядка, спорт и т.п.) в Вашей жизни?*

1. занимаюсь ежедневно 2. занимаюсь регулярно, два-три раза в неделю

3. занимаюсь нерегулярно, редко 4. не занимаюсь

7. *Какие виды физической активности Вы используете? (отметьте ВСЕ, что относится к Вам)*

1. физическая зарядка 2. бег 3. игровые виды спорта 4. бассейн 5. тренажерный зал 6. другое

8. *Ваш возраст?*

1. до 30 лет 2. 31-40 лет 3. 41-50 лет 4. 51-60 лет 5. свыше 60 лет

Анкетный анализ показал, что педагоги низко оценивают состояние своего здоровья. Большая часть педагогов считает свое здоровье удовлетворительным (64%). Каждый 3-й отмечает его хорошим или отличным (33%), при этом 50% анкетированных заявили о наличии хронических болезней. Из тех, у кого есть хронические заболевания, только 7 % болеют более двух раз в году. В основном самой распространенной причиной больничных педагогов, является ОРВИ. Уточнение структуры заболеваемости показал преобладание лор-заболеваний, заболеваний опорно-двигательной системы, психосоматических нарушений, заболевания дыхательной системы. Самоанализ факторов образа жизни (питание, сон, движение, закаливание, работа, семья, друзья и т.д.) также показывает понимание применения необходимых форм здоровьесозидающей деятельности в школе.

О сформированности культуры здоровья у педагогического коллектива свидетельствуют активное участие учителей в оздоровительных мероприятиях, проводимых для педагогического коллектива: совместные экскурсии, посещение бассейна и тренажерного зала в школе, активное участие в мероприятиях Дня здоровья, участие в туристических слетах, товарищеских матчах между педагогами и обучающимися по волейболу,

участие во Всероссийских физкультурно-спортивных мероприятиях «Готов к труду и обороне».

Для того, чтобы снизить степень тревожности педагогов в школе педагогом-психологом организуются семинары и психологические тренинги, направленные на психологическое оздоровление и формирование культуры здоровья педагогов:

[Тренинг ведения переговоров для педагогов.](#)

[Тренинг коммуникативной компетентности для педагогов](#)



Посещение туристической базы



Заплыв учителей в школьном бассейне



Турслёт педагогов в ДОЛ «Солнечное»