

Результаты исследования представлений учащихся 2-11 классов о здоровом образе жизни

В рамках инновационного проекта «Внедрение модели формирования навыков безопасной жизнедеятельности и здорового образа жизни учащихся в современном образовательном пространстве» в IV четверти 2025/2026 учебного года среди учащихся 2-11 классов проводилось повторное изучение представления учащихся о здоровом образе жизни.

Методика исследования: анкета «О здоровом образе жизни».

В исследовании приняли участие 571 учащийся 2-11 классов.

Учащимся было предложено ответить на вопросы по теме здорового образа жизни, выбрать те варианты ответов, которые отражают их мнению по данной тематике.

Результаты анкетирования учащихся 2-4 классов в динамике (сентябрь 2025г. и май 2026г.) представлены в таблице 1, отражены на диаграммах 1-3.

Таблица 1

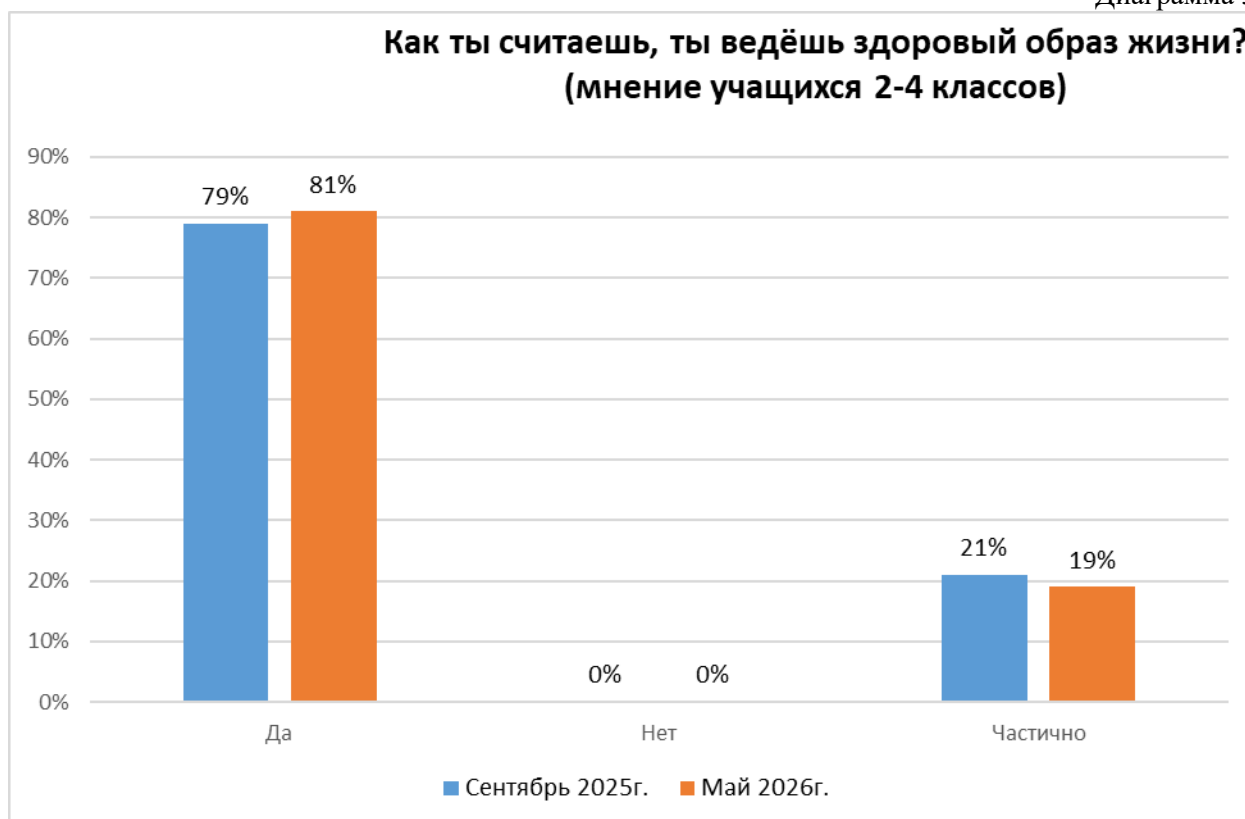
Вопрос	Сентябрь 2025г.	Май 2026г.
1. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?		
Хорошее	100%	100%
Плохое	0%	0%
2. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это... (можно дать несколько ответов)		
Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)	80%	85%
Личная гигиена	73%	83%
Двигательный режим	62%	71%
Рациональное питание	83%	86%
Положительные эмоции	69%	69%
Занятия физической культурой и спортом	99%	94%
3. Как ты считаешь, ты ведёшь здоровый образ жизни?		
Да	79%	81%
Нет	0%	0%
Частично	21%	19%

Диаграмма 1



Диаграмма 2





Результаты анкетирования учащихся начальной школы демонстрируют стабильно высокий уровень субъективного благополучия: 100% детей оценивают состояние своего здоровья как «хорошее», причём данная динамика сохраняется без изменений с сентября 2025 года. Это соответствует возрастным особенностям младших школьников, для которых характерно оптимистичное восприятие себя и своего тела, а также высокая степень доверия к взрослым. В структуре представлений о здоровом образе жизни зафиксирована позитивная динамика: увеличилась доля учащихся, ассоциирующих ЗОЖ с личной гигиеной (+10%) и двигательным режимом (+9%), что свидетельствует об эффективности просветительской работы. При этом наблюдается незначительное снижение ассоциации ЗОЖ со спортом (с 99% до 94%), однако увеличилось количество учащихся, полагающих что здоровый образ жизни – это двигательный режим (с 62% до 71%). Важно отметить рост уверенности учащихся в собственном ведении ЗОЖ: доля ответивших «Да» увеличилась с 79% до 81%, при полном отсутствии негативных ответов. Это указывает на формирование у младших школьников позитивной самоидентификации в сфере здоровья, однако требует поддержки, чтобы уверенность подкреплялась реальными навыками.

Результаты анкетирования учащихся 5-8 классов в динамике (сентябрь 2025г. и май 2026г.) представлены в таблице 2, отражены на диаграммах 4-8.

Таблица 2

Вопрос	Сентябрь 2025г.	Май 2026г.
1. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?		
Хорошее	81%	83%
Удовлетворительное	19%	17%
Плохое	0%	0%
2. Как часто ты испытываешь чувство напряжённости, стресса или сильной подавленности?		
Часто	6%	4%
Иногда	57%	53%
Никогда	37%	42%
3. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это... (можно дать несколько ответов)		
Отказ от вредных привычек	88%	91%
Личная гигиена	82%	81%
Оптимальный двигательный режим	49%	53%
Рациональное питание	84%	81%
Положительные эмоции	51%	57%
Занятия физической культурой и спортом	92%	89%
Владение навыками безопасного поведения	38%	38%
4. Какие средства снятия усталости и напряжённости используешь ты лично? (можно дать несколько ответов)		
Сон	86%	85%
Чтение	28%	32%
Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки	60%	65%
Общение	55%	57%
Наркотики, транквилизаторы	0%	0%
Спорт и физкультура	43%	40%
Посещение театра, кинотеатра и др.	19%	18%
Алкоголь	0%	0%
Посещение храма (церкви, костёла и др.)	3%	4%
Игра в телефоне, планшете, ПК	37%	43%
5. Как ты считаешь, ты ведёшь здоровый образ жизни?		
Да	72%	78%
Нет	0%	0%
Частично	28%	22%
6. Что на твой взгляд необходимо для ведения здорового образа жизни? (можно дать несколько ответов)		
Наличие знаний	67%	66%
Наличие денежных средств	20%	27%
Помещение и оборудование	28%	28%
Другое (написать что) Желание, сила воли, мотивация быть здоровым, постановка цели, целеустремленность, дисциплина	16%	17%

Диаграмма 4

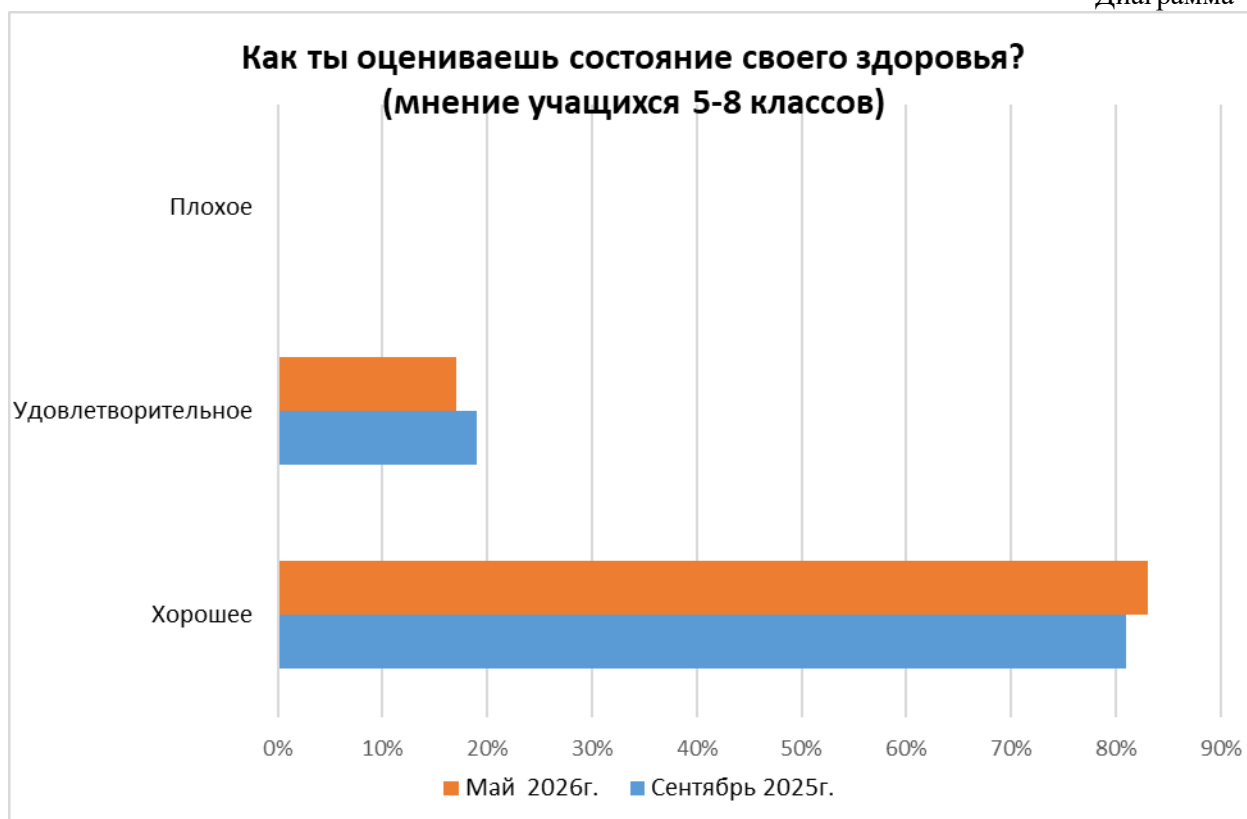


Диаграмма 5

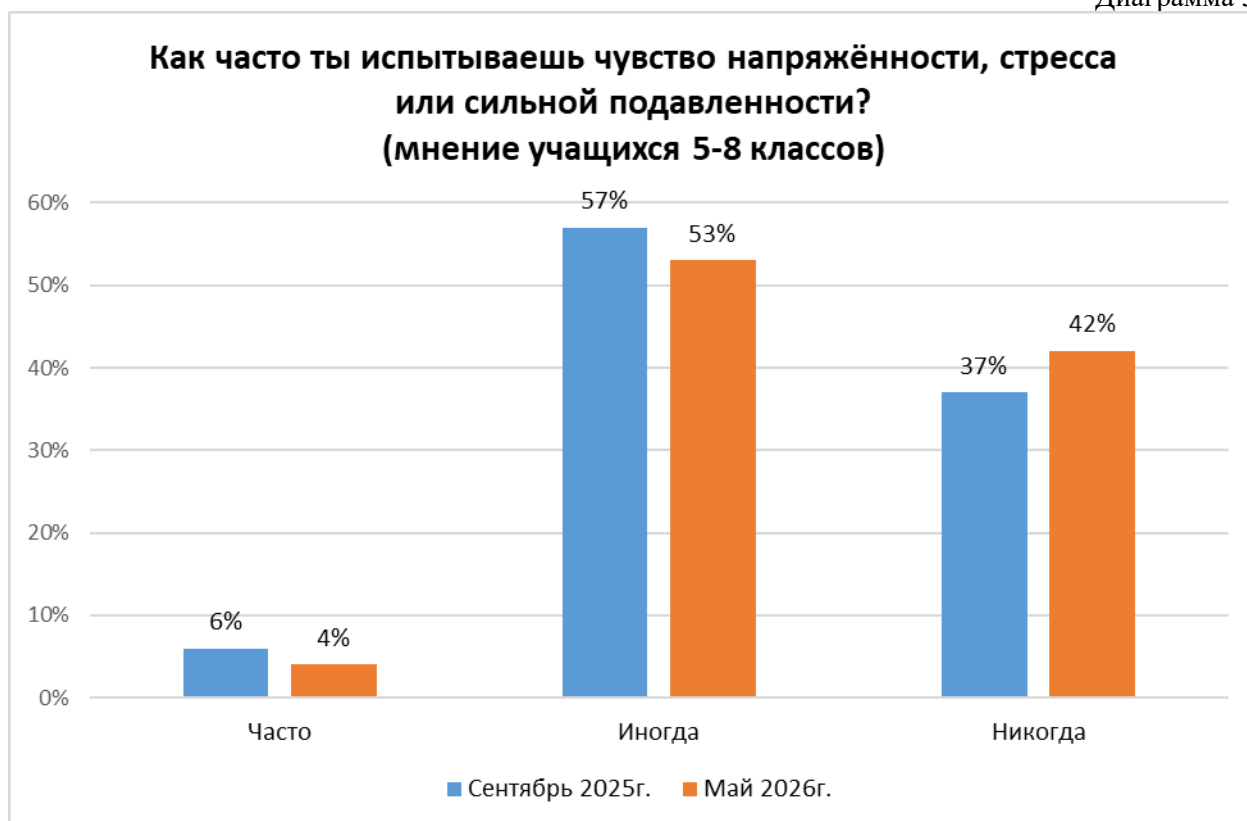


Диаграмма 6

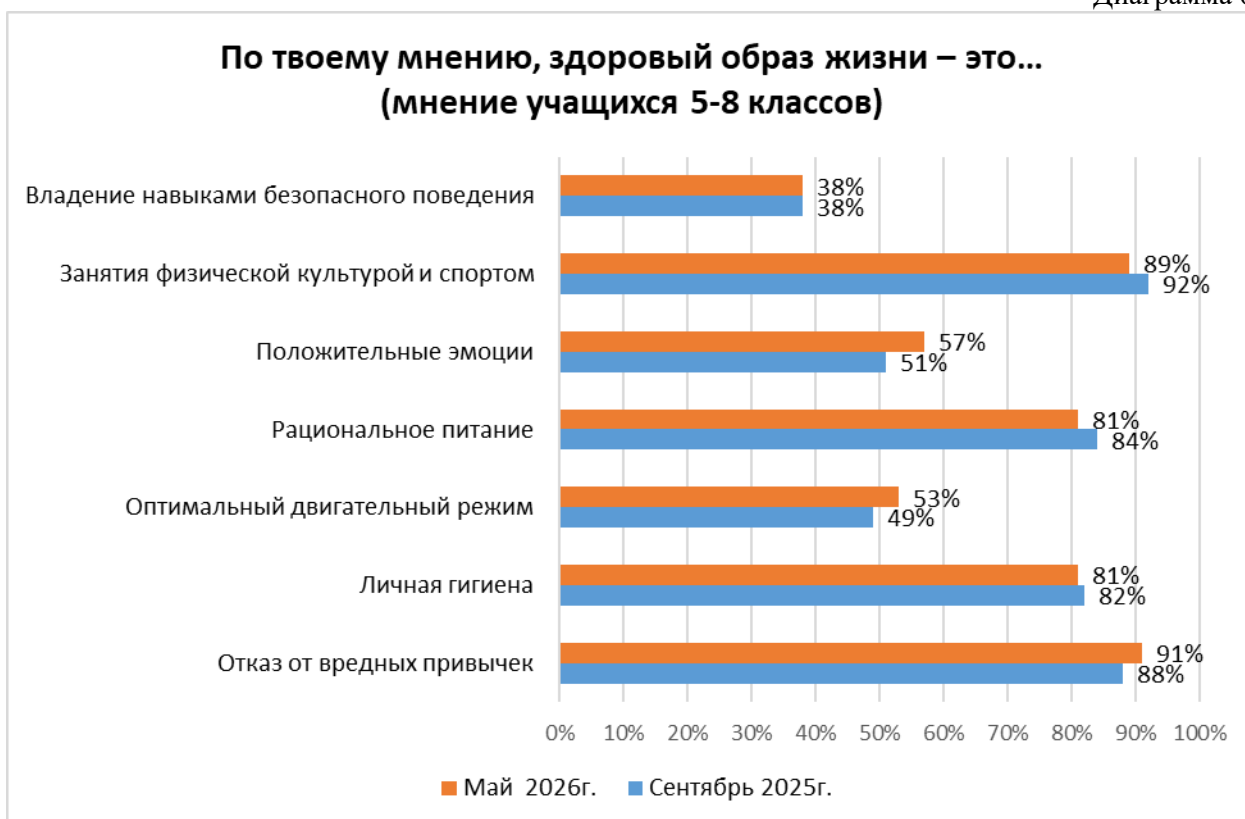
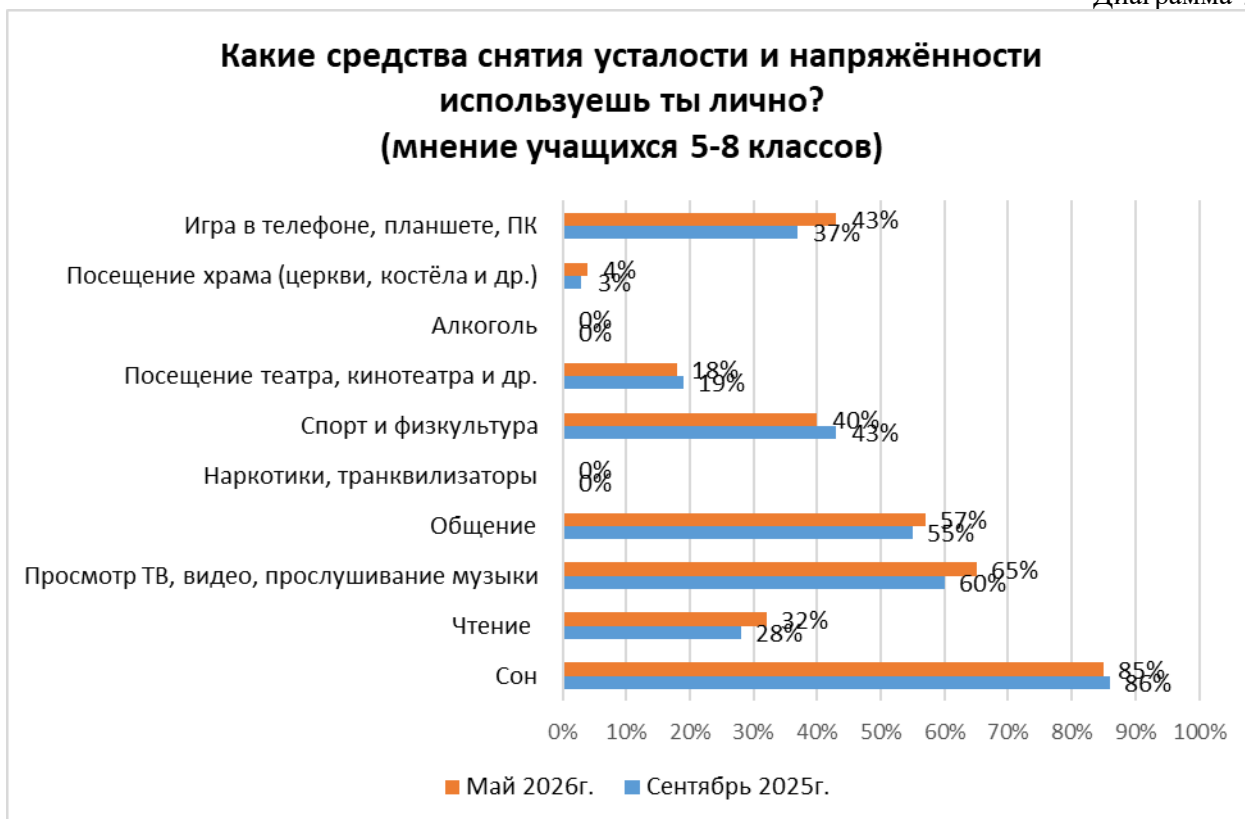
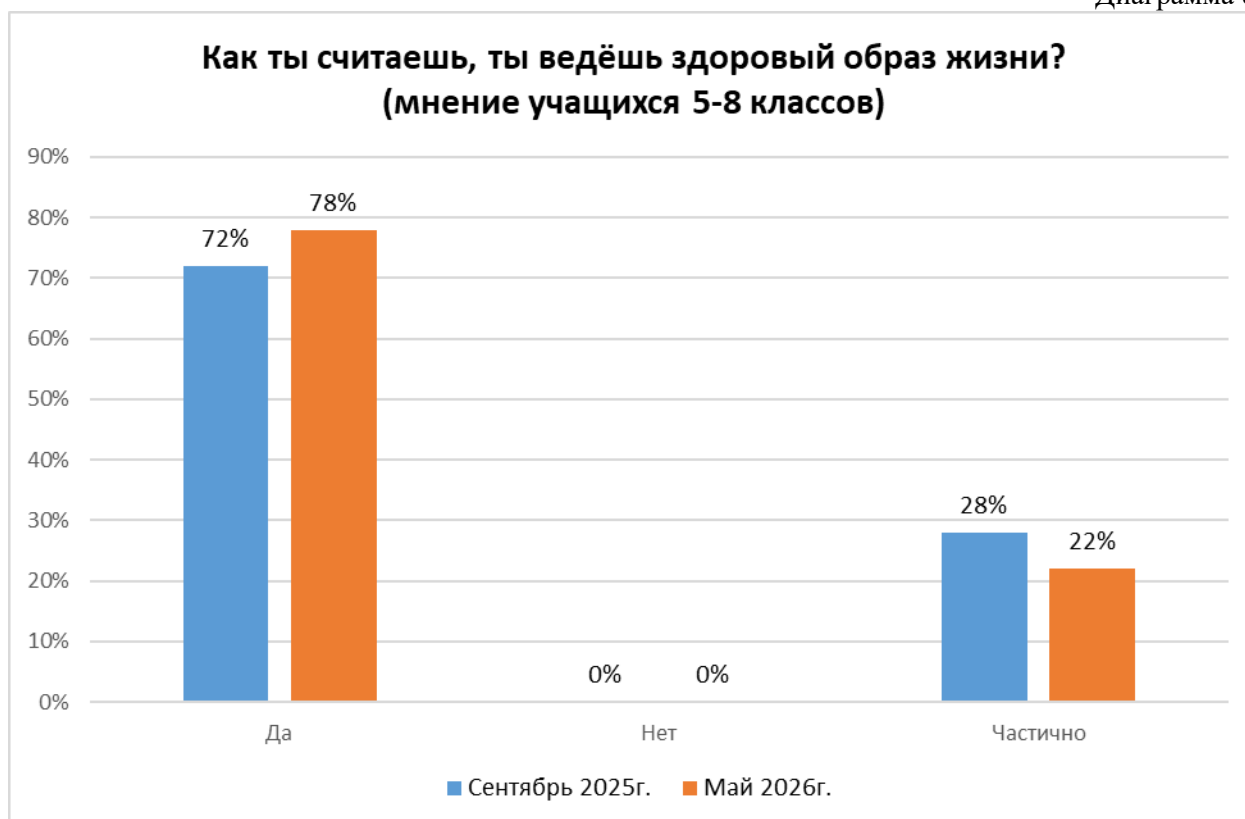


Диаграмма 7





В подростковой группе фиксируется стабильно высокая оценка здоровья («хорошее» – 83%), однако появляется и устойчивая категория учащихся, оценивающих своё здоровье как «удовлетворительное» (17%), что требует внимания при организации индивидуальной работы. Позитивным маркером является снижение частоты переживания стресса: доля ответивших «Никогда» выросла с 37% до 42%, что может свидетельствовать о лучшей адаптации к школьной среде. В понимании компонентов ЗОЖ наблюдается рост ценности положительных эмоций (+6%) и отказа от вредных привычек (+3%), однако снижается значимость рационального питания (–3%) и занятий спортом (–3%), что типично для подросткового возраста, когда контроль со стороны взрослых воспринимается как ограничение автономии. Особую тревогу вызывает динамика в выборе способов снятия напряжения: на 6% увеличилась доля учащихся, использующих игры в гаджетах, при одновременном снижении интереса к спорту (–3%). 78% подростков считают, что они ведут ЗОЖ (+6%), что является важным ресурсом для дальнейшего развития.

Результаты анкетирования учащихся 9-11 классов в динамике (сентябрь 2025г. и май 2026г.) представлены в таблице 3, отражены на диаграммах 9-13.

Таблица 3

Вопрос	Сентябрь 2025г.	Май 2026г.
1. Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?		
Хорошее	83%	82%
Удовлетворительное	17%	18%
Плохое	0%	0%
2. Как часто ты испытываешь чувство напряжённости, стресса или сильной подавленности?		
Часто	4%	2%
Иногда	63%	66%
Никогда	33%	32%
3. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это... (можно дать несколько ответов)		
Отказ от вредных привычек	94%	96%
Личная гигиена	87%	88%
Оптимальный двигательный режим	66%	63%
Рациональное питание	86%	86%
Положительные эмоции	65%	62%
Занятия физической культурой и спортом	92%	88%
Владение навыками безопасного поведения	41%	40%
4. Какие средства снятия усталости и напряжённости используешь ты лично? (можно дать несколько ответов)		
Сон	96%	94%
Чтение	26%	32%
Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки	65%	65%
Общение	64%	67%
Наркотики, транквилизаторы	0%	0%
Спорт и физкультура	48%	52%
Посещение театра, кинотеатра и др.	20%	21%
Алкоголь	0%	0%
Посещение храма (церкви, костёла и др.)	6%	11%
Игра в телефоне, планшете, ПК	38%	39%
5. Как ты считаешь, ты ведёшь здоровый образ жизни?		
Да	82%	83%
Нет	0%	0%
Частично	18%	17%
6. Что на твой взгляд необходимо для ведения здорового образа жизни? (можно дать несколько ответов)		
Наличие знаний	74%	80%
Наличие денежных средств	40%	33%
Помещение и оборудование	27%	27%
Другое (написать что) Желание, сила воли, мотивация быть здоровым, постановка цели, целеустремленность, дисциплина	26%	25%

Диаграмма 9



Диаграмма 10

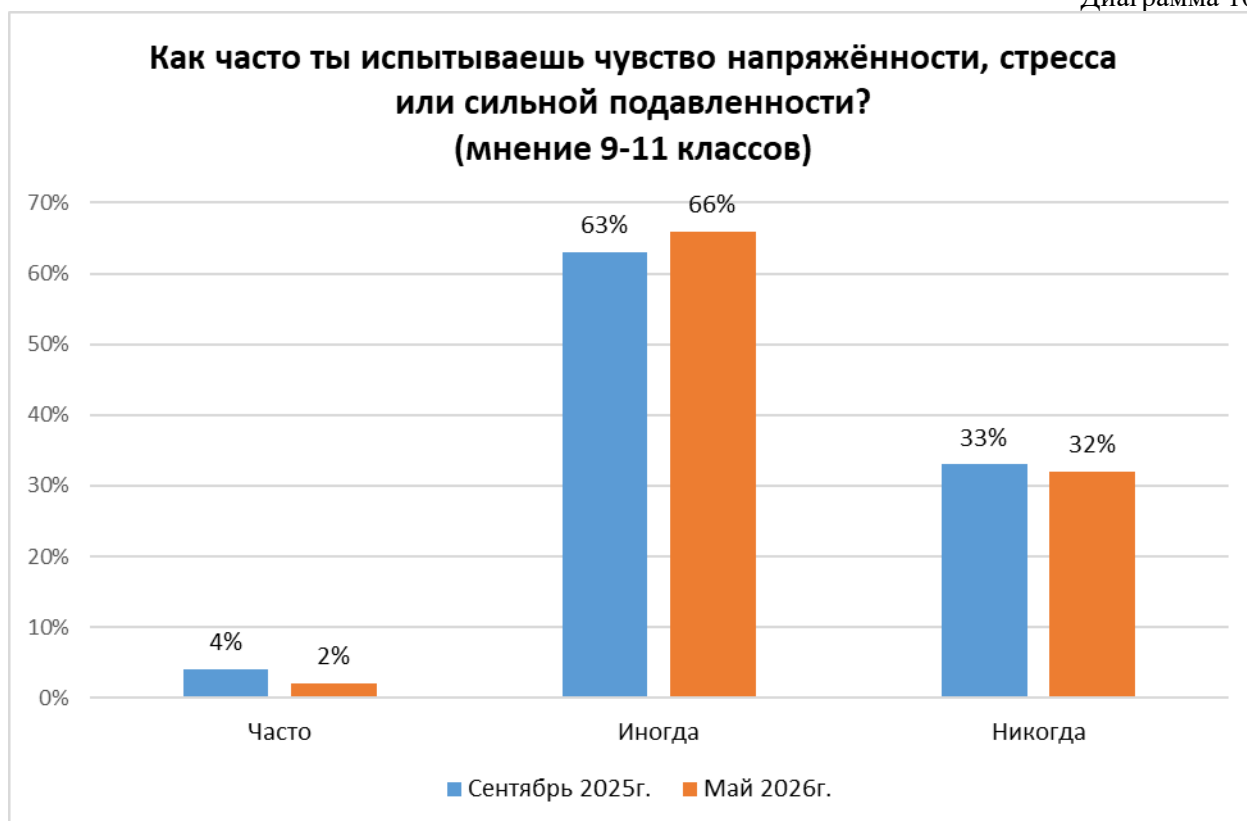
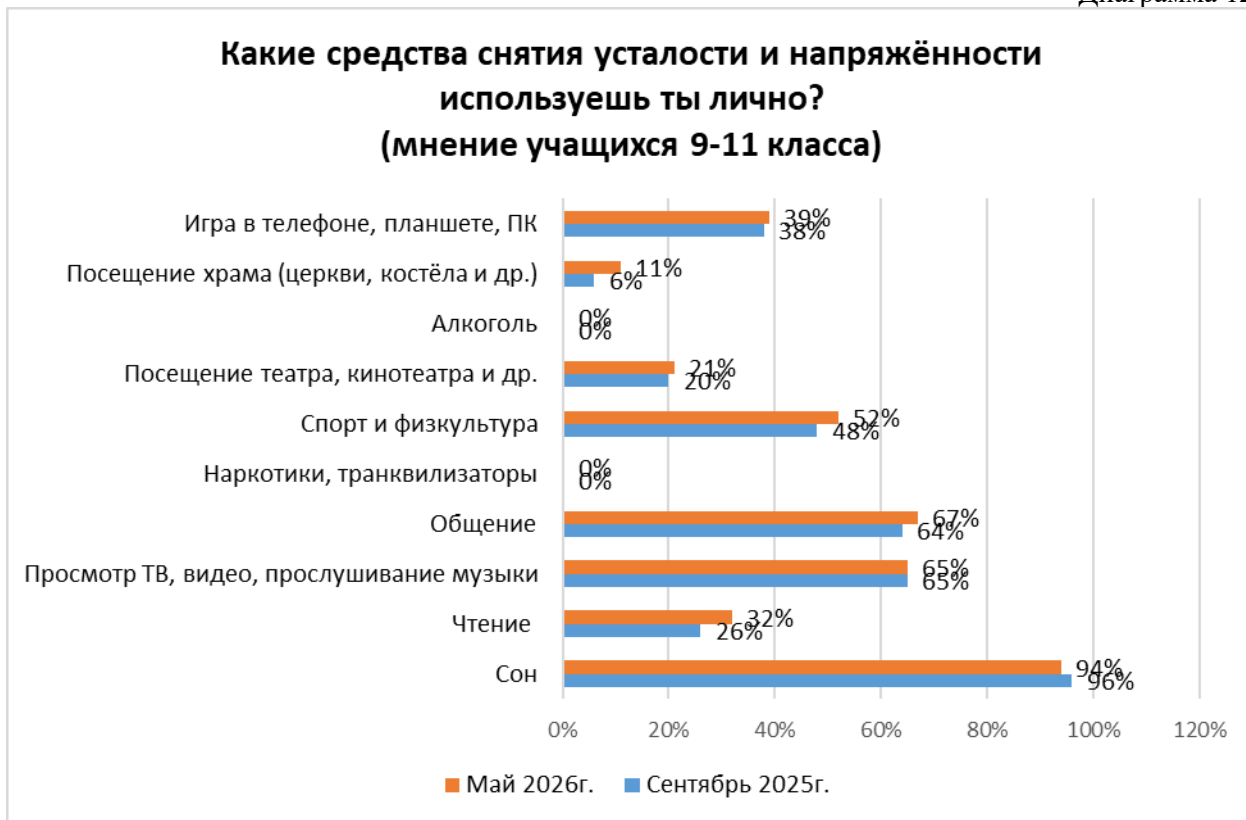
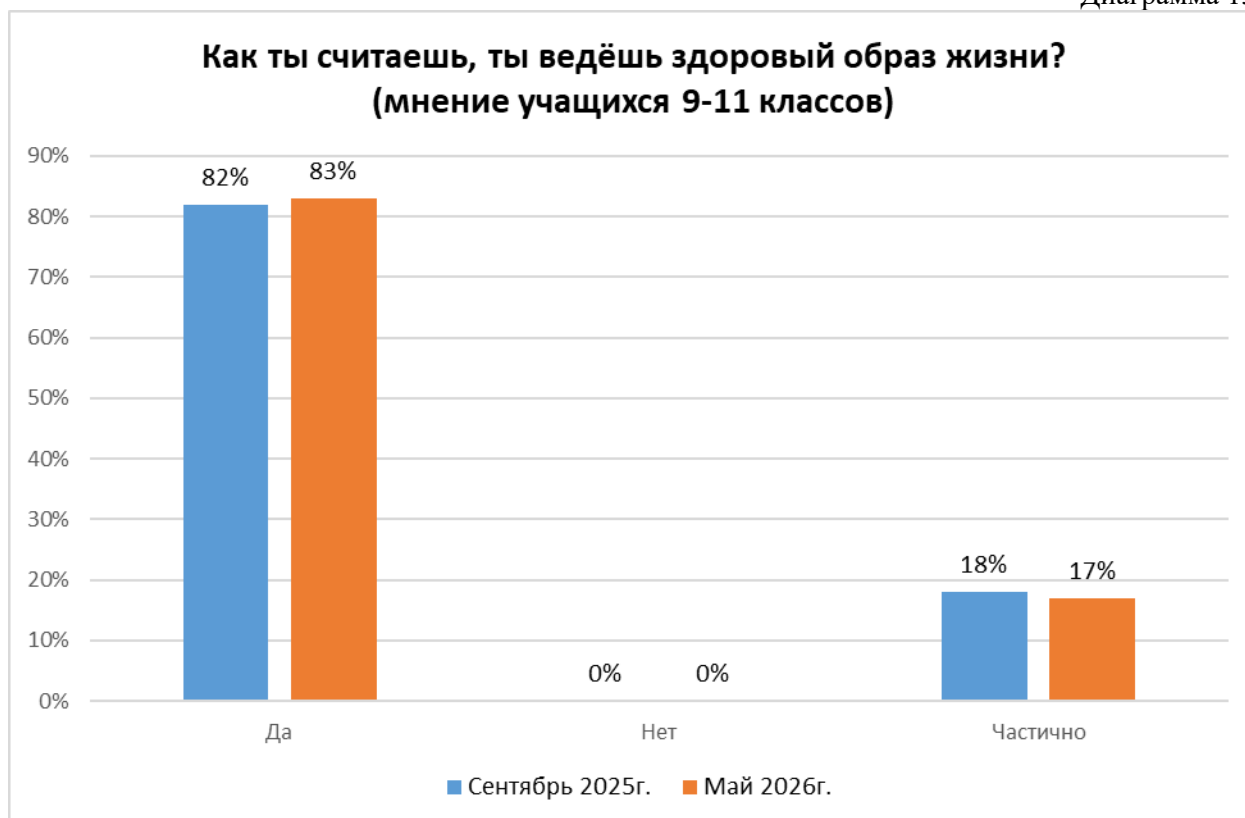


Диаграмма 11



Диаграмма 12





Старшеклассники демонстрируют зрелый и дифференцированный подход к теме здоровья. Оценка собственного здоровья остаётся стабильно высокой (82–83% – «хорошее»), однако 18% учащихся отмечают «удовлетворительное» состояние, что в контексте предэкзаменационной нагрузки может быть маркером хронического утомления. Стресс в этой группе приобретает фоновый характер: 66% испытывают его «иногда», при этом доля ответивших «часто» снизилась до 2%, что может говорить о выработке адаптивных механизмов. В структуре представлений о ЗОЖ доминирует ценность отказа от вредных привычек (96%). Позитивной тенденцией является рост использования конструктивных стратегий регуляции: увеличилась доля учащихся, выбирающих спорт (+4%), чтение (+6%) и духовные практики (+11%), что свидетельствует о формировании более зрелых копинг-механизмов. Также показательно, что старшеклассники всё меньше связывают возможность ведения ЗОЖ с финансовыми ресурсами (–7%) и всё больше – с наличием знаний (+6%), что отражает развитие внутренней мотивации и ответственности за здоровье. Самооценка ведения ЗОЖ остаётся высокой (83%), что создаёт благоприятную основу для углублённой профилактической работы.