**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

 - Иметь много денег.

 - Быть здоровым

 - Иметь хороших друзей.

 - Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

 - Много знать и уметь

 - Иметь работу

 - Быть красивым и привлекательным.

 - Жить в счастливой семье

Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

 - Регулярные занятия спортом.

 - Знания о том, как заботиться о своём здоровье.

 - Хорошие природные условия.

 - Возможность лечиться у хорошего врача.

 - Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.

 - Отказ от вредных привычек.

 - Выполнение правил здорового образа жизни.

Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Утренняя зарядка

Завтрак

Обед

Ужин

Прогулка на свежем воздухе

Занятия спортом

Душ, ванна

Сон не менее 8 часов

Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)

 - Да, конечно.

 - Забочусь недостаточно.

 - Мало забочусь.

Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

 - Да, очень интересно и полезно.

 - Интересно, но не всегда.

 - Не очень интересно.

 - Не интересно.

Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

От родителей

От друзей

Из книг и журналов

передач радио и телевидения

 **КЛЮЧ К АНКЕТЕ ЗОЖ ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ**

ВОПРОС №1. Показатель: личностная ценность здоровья

 Выбор «Быть здоровым»

Если бальная оценка составляет:

 6-8 - высокая личностная значимость здоровья

 4-5 – недостаточная личная значимость здоровья

 менее 4 – низкая значимость здоровья

ВОПРОС №2. Показатель: оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья.

 - Регулярные занятия спортом (2)

 - Знания о том, как заботиться о своём здоровье (2)

 - Хорошие природные условия (0)

 - Возможность лечиться у хорошего врача (0)

 - Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать (0)

 - Отказ от вредных привычек (2)

 - Выполнение правил здорового образа жизни (2)

Если сумма баллов составляет:

 6-8 – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья.

 4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья

 2 или менее – отсутствие понимания роли активности в сохранении и укреплении здоровья

ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

Режимные моменты

 Ежедневно

2 балла

 Несколько раз в неделю

1 балл

 Очень редко, никогда

0 баллов

Если сумма баллов составляет:

 16 -14 – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

 13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

 8 и меньше – несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ

ВОПРОС №4. Показатель: адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствие ЗОЖ

Вариант ответа

Сумма баллов, полученных на 3 вопрос

14-16

13-9

8 и меньше

Да, конечно.

4

3

2

Забочусь недостаточно

4

4

3

Мало забочусь

2

4

3

Если бальная оценка составляет:

 4 балла – адекватная оценка учащимся своего образа жизни

 3 балла – недостаточно адекватная оценка учащимся своего образа жизни

 2 балла – неадекватная оценка учащимся своего образа жизни.

ВОПРОС №5. Показатель: отношение к информации, связанной со здоровьем.

 - Да, очень интересно и полезно. ( )

 - Интересно, но не всегда. ( )

 - Не очень интересно. ( )

 - Не интересно ( )

Если бальная оценка составляет:

 4 – очень интересная и полезная

 3- довольно интересна и полезна

 2 – не очень интересна и полезна

 0 – не нужна и неинтересна