**Приложение 1**

**Самооценка факторов риска ухудшения здоровья**

*Поставь в таблице ответов + (да) или – (нет)*

1. Я часто сижу, сгорбившись, или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке
3. У меня есть привычка сутулиться
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей) (отвечают только юноши)
7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как.
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа
9. Я не забочусь о своем здоровье
10. Бывает, я курю.

*Выбери один ответ (№ 11 - № 15)*

1. **Помогает ли тебе школа заботится о здоровье?**

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.

1. **Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?**

А)  да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить.

1. **Какие для тебя состояния наиболее типичны на уроках?**

А) безразличие; Б) заинтересованность ; В) усталость; Г) сосредоточенность;

Д) волнение; беспокойство; Е) что-то другое (что?)

1. **Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?**

А) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания; в) подают хороший пример: г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.

1. **Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?**

А) не оказывает заметного влияния; б) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **ответ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Спасибо за сотрудничество!