**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. (4)

- Интересно, но не всегда. (3)

- Не очень интересно. (2)

- Не интересно (0)

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