

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. **Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- а) хорошее; б) удовлетворительное;
- в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

1. **Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

1. **Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

- а) чаще всего больше 2 часов;
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

1. **Делаете ли утром следующее:**

- а) физическую зарядку; б) обливание;
- в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

1. **Обедаете ли в школьной столовой?**

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

1. **В котором часу ложитесь спать?**

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

1. **Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги; г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

Бланк ответов

№ в опроса	Вариант ответа					
		б	в	г	д	ж
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
Сум ма баллов:						

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ в	Вариант ответа
-----	----------------

опроса							ж
1	0						
2	0						
3	0						
4	0	10					
5	0						
6	0						
7			0				
8	0						0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.