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

**Цель:**наличие у тестируемого 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.

1. **Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;   б) провожу время с друзьями;

а) читаю книги;

б) помогаю по дому;

в) преимущественно смотрю телевизор (видео);

г) играю в компьютерные игры;

д) другое.

**Обработка результатов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Вариант ответа | | | | |
| а | б | в | г | д |
| 1 | 10 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 10 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 10 | 10 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 10 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 10 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 0 | 5 | 10 | 0 | 0 |
| 8 | 10 | 5 | 5 | 5 | 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.