**Анкета для обучающихся 1 – 7 классов**

**"Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни"**

Уважаемые школьники! Внимательно прочитайте и ответьте на вопросы.

Фамилия, имя, класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сколько тебе лет? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом:

|  |  |
| --- | --- |
| 🞎 мыло,  🞎 зубная щетка,  🞎 полотенце для рук,  🞎 мочалка, | 🞎 зубная паста,  🞎 шампунь,  🞎 тапочки,  🞎 полотенце для тела. |

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь неправильное расписание.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 🞎 | завтрак | 8.00 | 🞎 | завтрак | 9.00 |
|  | обед | 13.00 |  | обед | 15.00 |
|  | полдник | 16.00 |  | полдник | 18.00 |
|  | ужин | 19.00 |  | ужин | 21.00 |

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

🞎 **Оля:** зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

🞎 **Вера:** зубы чистят утром и вечером.

🞎 **Таня:** лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

|  |  |
| --- | --- |
| 🞎 перед чтением книги  🞎 перед посещением туалета  🞎 после посещения туалета  🞎 после того, как заправил постель | 🞎 перед едой  🞎 перед тем, как идешь гулять  🞎 после игры в баскетбол  🞎 после того, как поиграл с кошкой или собакой |

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

🞎 каждый день

🞎 два-три раза в неделю

🞎 один раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

🞎 положить палец в рот

🞎 подставить палец под кран с холодной водой

🞎 помазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой

🞎 помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери четыре из них:

|  |  |
| --- | --- |
| 🞎 иметь много денег  🞎 много знать и уметь  🞎 быть здоровым  🞎 быть самостоятельным (самому решать, что делать и обеспечивать себя) | 🞎 иметь интересных друзей  🞎 быть красивым и привлекательным  🞎 иметь любимую работу  🞎 жить в счастливой семье |

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из приведенного перечня условий выбери и отметь четыре наиболее важных для тебя:

|  |  |
| --- | --- |
| 🞎 регулярные занятия спортом  🞎 хороший отдых  🞎 знания о том, как заботиться о своем здоровье  🞎 хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т. п.)  🞎 возможность лечиться у хорошего врача | 🞎 деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т. д.  🞎 ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т. д.) |

9. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня? Отметь цифрами: “1” – ежедневно; “2” – несколько раз в неделю; “3” – очень редко или никогда.

|  |  |
| --- | --- |
| 🞎 утренняя зарядка, пробежка  🞎 завтрак  🞎 обед  🞎 ужин | 🞎 прогулка на свежем воздухе  🞎 сон не менее 8 ч  🞎 занятия спортом  🞎 душ, ванна |

10. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоем классе? Какие из них ты считаешь интересными и полезными? Отметь цифрами: “1” – проводятся интересно; “2” – проводятся неинтересно; “3” – не проводятся.

|  |  |
| --- | --- |
| 🞎 уроки, обучающие здоровью  🞎 лекции о том, как заботиться о здоровье  🞎 показ фильмов о том, как заботиться о здоровье | 🞎 спортивные соревнования  🞎 викторины, конкурсы, игры на тему здоровья  🞎 праздники, вечера на тему здоровья |

Благодарим за участие в опросе и искренние ответы!

**Анализ исследования** **"Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни"**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | Ответ | Балл | Суммарный балл | Интерпретация |
| Знание правил пользования средствами гигиены | | | | |
| 1 | Мыло | 0 |  | 6–8 баллов – достаточная осведомленность;  4 балла – недостаточная осведомленность;  0–2 балла – незнание требований к использованию средств гигиены |
| Зубная щетка | 2 |
| Полотенце для рук | 0 |
| Мочалка | 2 |
| Зубная паста | 0 |
| Шампунь | 0 |
| Тапочки | 2 |
| Полотенце | 2 |
| Осведомленность о правилах организации режима питания | | | | |
| 2 | Первое расписание | 4 |  | 4 балла – ребенок осведомлен о правилах организации режима питании;  0 баллов – не осведомлен |
| Второе расписание | 0 |
| Осведомленность о правилах гигиены | | | | |
| 3 | По вечерам | 0 |  | 16–18 баллов – высокий уровень осведомленности;  12–14 баллов – удовлетворенный уровень;  0–10 баллов – недостаточный уровень |
| Утром и вечером | 4 |
| По утрам | 0 |
| 4 | Перед чтением книги | 0 |  |
| Перед посещением туалета | 2 |
| После посещения туалета | 2 |
| Когда заправил постель | 0 |
| Перед едой | 2 |
| Перед прогулкой | 0 |
| После игры в баскетбол | 2 |
| После игры с кошкой | 2 |
| 5 | Каждый день | 4 |  |
| Два-три раза в неделю | 2 |
| Один раз в неделю | 0 |
| Осведомленность о правилах оказания первой помощи | | | | |
| 6 | Положить палец в рот | 0 |  | 4–6 баллов – ребенок осведомлен о правилах оказания первой помощи;  0 баллов – не осведомлен |
| Подставить палец под кран с холодной водой | 0 |
| Помазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой | 4 |
| Помазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой | 6 |
| Личностная ценность здоровья | | | | |
| 7 | Иметь много денег | 0 |  | 6–7 баллов – высокая личностная значимость здоровья;  4–5 баллов – недостаточная;  0–3 балла – низкая |
| Много знать и уметь | 1 |
| Быть здоровым | 2 |
| Быть самостоятельным | 2 |
| Иметь интересных друзей | 0 |
| Быть красивым, привлекательным | 0 |
| Иметь любимую работу | 1 |
| Жить в счастливой семье | 2 |
| Оценка роли поведенческого фактора в охране и укрепления здоровья | | | | |
| 8 | Регулярные занятия спортом | 2 |  | 6 баллов – понимание роли поведенческой активности в сохранении и укрепления здоровья;  4 балла – недостаточное понимание;  0–2 балла – отсутствие понимания |
| Хороший отдых | 0 |
| Знания о здоровье | 2 |
| Хорошая экология | 0 |
| Хороший врач | 0 |
| Средства для питания, занятий спортом | 0 |
| Выполнение правил здорового образа жизни | 2 |
| Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни | | | | |
| 9 | Утренняя зарядка, пробежка | За каждый ответ "1" – 2 балла; "2" – 1 балл; "3" – 0 балла |  | 14–16 баллов – полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни;  9–13 баллов – неполное соответствие;  0–8 баллов – несоответствие |
| Завтрак |
| Обед |
| Ужин |
| Прогулка на свежем воздухе |
| Сон не менее 8 ч |
| Занятия спортом |
| Душ, ванна |
| Оценка учащимися личностной значимости мероприятий, проводимых в школе для формирования здорового образа жизни | | | | |
| 10 | Уроки, обучающие здоровью | За каждый ответ "1" – 2 балла; "2" – 1 балл; "3" – 0 баллов |  | 10–12 баллов – высокая значимость мероприятий, проводимых в школе;  6–9 баллов – недостаточная значимость;  0–5 баллов – низкая значимость |
| Лекции о здоровье |
| Показ фильмов |
| Спортивные соревнования |
| Викторины, конкурсы и т. п. |
| Праздники, вечера |

Интерпретация результатов.

По результатам анкетирования школьников 3–4-х классов "Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни" выявляется суммарный балл:

• 65–77 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни;

• 46–64 балла: достаточный уровень представлений;

• 21–45 баллов: недостаточный уровень представлений;

• 0–20 баллов: отсутствие воспитательного эффекта.