**Анкета для обучающихся 8 – 11 классов "Как ты относишься к своему здоровью?"**

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

**Возраст** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция

В каждом вопросе выбери утверждение, которое читаешь верным.

**1. Что такое здоровый образ жизни?**

А. Отсутствие вредных привычек

Б. Достаточная двигательная активность

В. Правильное питание

Г. Закаливание

Д. Соблюдение правил личной гигиены

Е. Отсутствие конфликтов с родителями, учителями, сверстниками

Ж. Прием витаминов

**2. Кто несет ответственность за здоровье человека?**

А. Родители

Б. Врачи

В. Сам человек

Г. Учителя

Д. Друзья, знакомые

**3. Важно ли для тебя твое здоровье?**

А. Да, очень важно

Б. Важно, но в жизни есть и гораздо более важные вещи

В. Не важно

**4. Что ты считаешь главным среди жизненных ценностей? Выбери только один пункт:**

А. Здоровье

Б. Интересная высокооплачиваемая работа

В. Импортные вещи, машина, видео-, аудиоаппаратура

Г. Много денег

Д. другое *(напиши) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**5. Как ты проводишь свое свободное время?**

А. У телевизора

Б. С друзьями на улице

В. Занимаюсь спортом в физкультурных, тренажерных залах

Г. Занимаюсь в кружках, секциях по интересам

Д. В социальных сетях в смартфоне

Е. Играю в компьютерные игры

Ж. Другое *(напиши)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Считаешь ли ты полезным для здоровья заниматься физкультурой и спортом?**

А. Да

Б. Нет

**7. Какие вредные для здоровья привычки ты имеешь?**

А. Курение

Б. Употребление алкогольных напитков

В. Использование наркотических средств, психоактивных веществ, вдыхание ингалянтов

Г. Не считаю вышеперечисленное вредным.

Д. Не имею вредных привычек.

**8. Считаешь ли ты, что если вести здоровый образ жизни, соблюдать личную и общественную гигиену, то это укрепляет организм и делает его устойчивым к различным болезням?**

А. Да

Б. Нет

**9. Сколько раз в день ты питаешься?**

А. 1 раз

Б. 2 раза

В. 3 раза

Г. Более 3-х раз

**10. Хотел бы ты изменить свой образ жизни?**

А. Да, хотелось бы улучшить

Б. Меня все устраивает

В. Мне безразлично мое здоровье

Г. Затрудняюсь ответить

**11.     Считаешь ли ты себя здоровым человеком?**

А. Да

Б. Нет

В. Не знаю

**12. Часто ли ты болеешь?**

А. Нет

Б. Да

**Если  да  то, какие заболевания наиболее часты?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13.     Есть ли у тебя хроническое заболевание?**

А. Нет

Б. Да

**Если  да  то, какое?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14. Пронумеруй факторы, негативно влияющие на твое здоровье, в приоритетном порядке (1, 2, 3…)**

\_\_\_\_\_нерациональное питание

\_\_\_\_\_низкая физическая активность

\_\_\_\_\_несоблюдение режима дня

\_\_\_\_\_стресс

\_\_\_\_\_иные факторы (укажи какие)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15.     Беспокоят ли тебя проблемы, связанные с повышенной утомляемостью, пониженным настроением, слабостью, головной болью, снижением зрения, плохим сном, плохим аппетитом, обострением хронических заболеваний? (Подчеркни характерные для тебя проблемы) Каковы причины проблем?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**16.     Какие из заболеваний ты связываешь с учебной деятельностью?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17.     Какие условия в пределах школы помогут тебе в учебное время сохранять работоспособность, хорошее настроение и здоровье? Твой рецепт поддержания здоровья ученика? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**18. В каких школьных мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни ты участвовал?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**19. В каких школьных мероприятиях по пропаганде здорового образа жизни ты хотел бы поучаствовать?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**20. Готов ли ты сам подготовить и защитить индивидуальный проект на тему ЗОЖ; принять участие в подготовке и проведении мероприятия, направленного на укрепление здоровья, для одноклассников, учеников младших классов?**

А. Да

Б. Нет

В. Не знаю

Благодарим за участие в опросе и искренние ответы!

**Анализ исследования "Как ты относишься к своему здоровью?"**

Обработка результатов проводится путем анализа ответов, выделения в соответствии с ним проблемных зон, планирования дальнейшей работы.