

# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)– образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

# АНКЕТА ЗОЖ

• **1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

1. Иметь много денег.

2. Быть здоровым

3. Иметь хороших друзей.

4. Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)

5. Много знать и уметь

6. Иметь работу

7. Быть красивым и привлекательным.

8 Жить в счастливой семье

**2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя**

1. Регулярные занятия спортом.
2. Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
3. Хорошие природные условия.
4. Возможность лечиться у хорошего врача.
5. Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
6. Отказ от вредных привычек.
7. Выполнение правил здорового образа жизни.

### **3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

- Режимные моменты**
- Ежедневно**
- Несколько раз в неделю**
- Очень редко, никогда**

1. Утренняя зарядка
2. Завтрак
3. Обед
4. Ужин
5. Прогулка на свежем воздухе
6. Занятия спортом
7. Душ, ванна
8. Сон не менее 8 часов

4. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)

1. Да, конечно.
2. Забочусь недостаточно.
3. Мало забочусь.

## **5.Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

1. Да, очень интересно и полезно.
2. Интересно, но не всегда.
3. Не очень интересно.
4. Не интересно.

**ВОПРОС №1..Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

1. Иметь много денег.
- 2 .Быть здоровым
3. Иметь хороших друзей.
4. Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
5. Много знать и уметь
6. Иметь работу
7. Быть красивым и привлекательным.
- 8 Жить в счастливой семье

## **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

**Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

**Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя**

1. Регулярные занятия спортом.
2. Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
3. Хорошие природные условия.
4. Возможность лечиться у хорошего врача.
5. Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
6. Отказ от вредных привычек.
7. Выполнение правил здорового образа жизни.

- **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

# перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Ежедневно

Несколько раз в неделю

Очень редко, никогда

1. Утренняя зарядка
2. Завтрак
3. Обед
4. Ужин
5. Прогулка на свежем воздухе
6. Занятия спортом
7. Душ, ванна
8. Сон не менее 8 часов

- **ВОПРОС №3. Показатель: соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ**
- 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

Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

1. Да, конечно.
2. Забочусь недостаточно.
3. Мало забочусь

- 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.

## Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

1. Да, очень интересно и полезно.
2. Интересно, но не всегда.
3. Не очень интересно.
4. Не интересно.

- 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
- 2 – не очень интересна и полезна
- 3- довольно интересна и полезна
- 0 – не нужна и неинтересна

№ вопроса	результат
1 вопрос	6-8 - высокая личностная значимость здоровья
2 вопрос	4 – недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья
3 вопрос	13 - 9 – неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ
4 вопрос	.....
5 вопрос	.....