Приложение 3

**Анкета ЗОЖ**

для учащихся 5—7 класса

Дата рождения г.

Пол М □ Ж □ Дата заполнения анкеты 200 г.

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

Иметь много денег □ Много знать и уметь □

Быть здоровым □ Иметь любимую работу □

Иметь интересных друзей □ Быть красивым, привлекательным □

Быть самостоятельным (самому решать, Жить в счастливой семье □

что делать и самому обеспечивать себя) □

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

Из приведенного перечня условий выбери и отметь 4 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.д.) □

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.) □

3. Что из перечисленного присутствует в твоем распорядке дня?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ежедневно** | **Несколько раз в неделю** | **Очень редко, никогда** |
| *Утренняя зарядка, пробежка* | □ | □ | □ |
| *Завтрак*  | □ | □ | □ |
| *Обед*  | □ | □ | □ |
| *Ужин* | □ | □ | □ |
| *Прогулка на свежем воздухе*  | □ | □ | □ |
| *Сон не менее 8 ч*  | □ | □ | □ |
| *Занятия спортом*  | □ | □ | □ |
| *Душ, ванна*  | □ | □ | □ |

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

Да, конечно □ Скорее да, чем нет□ Скорее нет, чем да □ Нет□

1. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один ответ

Да, очень интересно □ Скорее интересно, чем не интересно □

Скорее неинтересно, чем интересно □ Не интересно □

1. Откуда ты узнаёшь о том, как заботиться о здоровье?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Часто** | **От случая к случаю** | **Никогда** |
| В школе  | □ | □ | □ |
| Дома  | □ | □ | □ |
| От друзей  | □ | □ | □ |
| Из книг и журналов  | □ | □ | □ |
| Из передач радио и телевидения  | □ | □ | □ |

7. Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаёшь...

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Интересно** | **Не всегда интересно** | **Не интересно** |
| В школе  | □ | □ | □ |
| Дома  | □ | □ | □ |
| От друзей  | □ | □ | □ |
| Из книг и журналов  | □ | □ | □ |
| Из передач радио и телевидения  | □ | □ | □ |

8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоем классе?

Какие из них ты считаешь интересными и полезными?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Проводятся** | **Интересно** | **Не интересно** |
| 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 | □ | □ | □ |

**Анкета ЗОЖ**

для учащихся 8—11 классов

№ школы Класс Дата рождения г.

Пол М □ Ж □ Дата заполнения анкеты 200 г.

1. Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное).

Материальное благополучие □

Качественное образование □

Привлекательная внешность □

Хорошее здоровье □

Возможность общаться с интересными людьми □

Благополучная семья □

Свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания) □

Любимая работа □

2. Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте ***четыре*** наиболее важных для вас.

Хорошая наследственность □

Хорошие экологические условия □

Выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.) □

Возможность консультации и лечения у хорошего врача □

Знания о том, как заботиться о своем здоровье □

Отсутствие физических и умственных перегрузок □

Регулярные занятия спортом □

Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д. □

3. Что из перечисленного присутствует в вашем распорядке дня?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Ежедневно** | **Несколько раз в неделю** | **Очень редко** |
| *Утренняя зарядка, пробежка* | □ | □ | □ |
| *Завтрак*  | □ | □ | □ |
| *Обед*  | □ | □ | □ |
| *Ужин* | □ | □ | □ |
| *Прогулка на свежем воздухе*  | □ | □ | □ |
| *Сон не менее 8 ч*  | □ | □ | □ |
| *Занятия спортом*  | □ | □ | □ |
| *Душ, ванна*  | □ | □ | □ |

4. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье?

Вполне достаточно □ Не вполне достаточно □ Недостаточно □

1. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

Очень интересна и полезна □ Довольно интересна и полезна □

Не очень интересна и полезна □ Не интересна и не нужна □

1. Откуда вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Часто** | **От случая к случаю** | **Никогда** |
| От родителей | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| В школе | □ | □ | □ |
| Из журналов, книг | □ | □ | □ |
| Из передач ТВ | □ | □ | □ |
| Через интернет | □ | □ | □ |

7. Как вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Интересны** | **Не всегда интересны** | **Не интересны** |
| От родителей | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| В школе | □ | □ | □ |
| Из журналов, книг | □ | □ | □ |
| Из передач ТВ | □ | □ | □ |
| Через интернет | □ | □ | □ |

8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в вашем классе?

Какие из них вы считаете интересными и полезными?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Проводятся** | **Интересно** | **Не интересно** |
| Специальные уроки | □ | □ | □ |
| Лекции | □ | □ | □ |
| Показ видеофильмов | □ | □ | □ |
| Спортивные соревнования | □ | □ | □ |
| Работа спортивных секций | □ | □ | □ |
| Тематические вечера | □ | □ | □ |

 **Ключ к анкете для 5-7 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ вопросов** | **Баллы за ответы на вопросы** | Сумма баллов |
| **Показатель А. Личностная ценность здоровья** |
| Вопрос 1. Условия счастливой жизни? | Иметь много денег | Много знать и уметь | Быть здоровым | Быть красивым, привлекательным | Иметь любимую работу | Иметь интересных друзей | Жить в счастливой семье | Быть самостоя-тельным | Балл «Быть здоровым» |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Если балльная оценка составляет: | ♦ 6-8 - высокая личностная значимость здоровья ♦ 4 или 5-недостаточная личностная значимость здоровья ♦ 4 или менее - низкая личностная значимость здоровья |

*Продолжение*

|  |
| --- |
| **Показатель В. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья** |
| Вопрос 2. 4 важных условия здоровья | Хорошая наследственность (0) | Средства для питания, спорта (0) | Хорошая экология (0) | Выполнение правил ЗОЖ (2) | Хороший врач (0) | Знания о здоровье (2) | Отсутствие перегрузок (0) | Регулярные занятия спортом (2) | **Сумма баллов** |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Если сумма баллов составляет: ♦ 6 - понимание роди поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья; ♦ 4- недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья; ♦ 2 или менее - отсутствие понимания роди активности в сохранении и укреплении здоровья. |
| **Показатель С. Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ** |
| Вопрос 3. Чтовходит в распорядок дня? | Утренняя зарядка | Завтрак | Обед | Ужин | Прогулка | Сон не менее 8ч | Занятия спортом | Душ, ванна | **Сумма баллов** |
| Ежедневно - 2 балла; несколько раз в неделю -1 балл; очень редко - 0 баллов |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся: ♦ 16-14 - полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ ♦ 12-9 - неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ ♦ 8 и меньше - несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |
| **Показатель Е. Отношение к информации, связанной со здоровьем** |
| Вопрос 5. Интересна ли тебе информация о здоровье ? | Да, очень интересна (4) | Интересна, но не всегда (3) | Не очень интересна (2) | Неинтересна (0) | Сумма **баллов** |
| Баллы |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество набранных: баллов: ♦ 4 - очень интересная и полезна ♦ 2 - не очень интересная и полезна | ♦ ♦ 3 - довольно интересна и полезна ♦ 0 - не нужна и неинтересна |
| **Показатель Д. Адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствия ЗОЖ** |
| Вопрос 4. Ты заботишься о своем здоровье | Да, конечно | Забочусь недостаточно | Мало забочусь |  |
| Сумма баллов, полученных за вопрос 3 (см. выше) | 14-16(4) | 9-12(3) | 8 или менее(2) | 14-16(4) | 9-12(4) | 8 или менее(3) | 14-16(2) | 9-12(4) | 8 или менее(3) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся: ♦ 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 |

|  |
| --- |
| **Показатель Ж. Оценка регулярности информационного влияния школы в сравнении с другими источниками** |
| Вопрос 6.Откудаузнаешь о своемздоровье… | В школе | Дома | От друзей | Из книг и журналов | Из передач по радио и ТВ | **Сум-****ма бал-****лов** |
| Вариантыответов ибаллы | Часто (16) | Редко (8) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |
| Рассчитывается:♦ сумма баллов в четырех графах «дома», «от друзей», «из книг» и «радио, ТВ»♦ частное от деления количества баллов в графе «в школе» на сумму баллов в остальных графах.Если результат деления равен:♦ 2,5-4 балла - достаточно регулярное информационное влияние школы♦ от 1 до 2,5 - недостаточно регулярное информационное влияние школы♦ меньше 1 - информационное влияние школы нерегулярно |
| **Показатель 3. Оценка значимости информационного влияния школы** **в сравнении с другими источниками** |
| Вопрос 7.Какиесведения о здоро-вье инте-ресны | В школе | Дома | От друзей | Из книг и журналов | Из передач по радио и ТВ | **Сум-****ма баллов** |
| Вариантыответов ибаллы | Интересно (16) | Не всегда (8) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |
| Рассчитывается:♦ сумма баллов в четырех графах «дома», «от друзей», «из книг» и «радио, ТВ»♦ частное от деления количества баллов в графе «в школе» на сумму баллов в остальных графах.Если результат деления равен:♦ 2,5-4 балла - достаточно регулярное информационное влияние школы♦ от 1 до 2,5 - недостаточно регулярное информационное влияние школы♦ меньше 1 - информационное влияние школы нерегулярно |

|  |
| --- |
| **Показатель И. Оценка учащимся личностной значимости мероприятий,****проводимых в школе по формированию здорового образа жизни** |
|
| Вопрос 8.Что проводится в твоем классе? | 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 | **Сумма баллов** |
| Вариантыответов ибаллы | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:♦ 10-12 - высокая значимость мероприятий, проводимых в школе♦ 6-9 - недостаточная значимость мероприятий, проводимых в школе♦ менее б - низкая значимость мероприятий, проводимых вшколе |

|  |
| --- |
| **Показатель К. Оценка учащимся воспитательного эффекта здоровьесберегающих технологий в школе**Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:♦ Значительный воспитательный эффект здоровьесберегающих технологий - 60-45;♦ Достаточный воспитательный эффект-44-30;♦ Недостаточный воспитательный эффект 29-20;♦ Отсутствие воспитательного эффекта 19-10. |

**Ключ к анкете для 8-11 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Вопросов** | **Баллы за ответы на вопросы** | **Сумма баллов** |
| **Показатель А. Личная ценность здоровья** |
| Вопрос 1. Условия счастливой жизни? | Материальноеблаго-получие | Качест-венноеобразо-вание | Хоро-шеездо-ровье | Привлека-тель-ная внеш-ность | Люби-мая работа | Общение синте-ресны-ми людьми | Благо-получ-наясемья | Свобода инезависи-мость | Балл«Бытьздоро-вым» |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Если балльная оценкасоставляет: | ♦ 6-8 - высокая личностная значимость здоровья♦ 4 или 5 - недостаточная личностная значимость здоровья♦ 4 или менее - низкая личностная значимость здоровья |

|  |
| --- |
| **Показатель В. Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья** |
| Вопрос 2.4 важныхусловия здоровья | Хоро-шая наслед-ствен ность(0) | Средства дляпита-ния, спорта (0) | Хорошаяэколо-гия (0) | Выполне-ние пра-ЗОЖ (2) | Хоро-шийврач (0) | Знанияо здо-ровье (2) | Отсутст-вие пе-регрузок (0) | Регу-лярныеспортом (2) | **Сумма****баллов** |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Если сумма баллов составляет: | ♦ 6 - понимание роди поведенческой активности в сохранении и укреплении здоровья♦ 4 - недостаточное понимание роли активности в сохранении и укреплении здоровья;♦ 2 или менее - отсутствие понимания роди активности в сохранении и укреплении здоровья. |
|  |
| Показатель С. Соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |
| Вопрос 3. Что входит в распорядок дня? | Утренняя зарядка | Завтрак | Обед | Ужин | Прогулка | Сон не менее 8ч | Занятия спортом | Душ, ванна | **Сумма баллов** |
| *Ежедневно* - 2 балла; *несколько раз в неделю* -1 балл; *Очень редко* - 0 баллов |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся: |  |
| ♦ 16-14-полное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |  |
| ♦ 12-9- неполное соответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |  |
| ♦ 8 и меньше - несоответствие распорядка дня учащегося требованиям ЗОЖ |  |

|  |
| --- |
| **Показатель Д. Адекватность оценки учащимся своего образа жизни и его соответствия ЗОЖ** |
| Вопрос 4.Доста-точно литы забо-тишься освоемздоровье | **Да, конечно** | **Забочусь недостаточно** | **Мало забочусь** |  |
| Суммабаллов,получен-ных за вопрос 3(см. вы-ше) | 14-16(4) | 9-12(3) | 8 илименее (2) | 14-16(4) | 9-12(4) | 8 илименее (3) | 14-16(2) | 9-12(4) | 8 илименее (3) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся: |  |
| ♦ 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 |  |
| **Показатель Е. Отношение к информации, связанной со здоровьем** |
| Вопрос 5. Интересна | Да, очень | Интересно, | Не очень | Не интересно(0) | **Сумма** |
| ли тебе информация | интересна | но не всегда | интересно | **бал-** |
| о здоровье ? | (4) | (3) | (2) | **лов** |
| ***Баллы*** |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество набранных: баллов: | ♦ 3 - довольно интересна и полезна♦ 0 - не нужна и неинтересна |
| ♦ 4-очень интересная и полезна |
| ♦ 2-неочень интересная и полезна |
| **Показатель Ж. Оценка регулярности информационного влияния школы** |  |
| **в сравнении с другими источниками** |  |
| Вопрос б.Отку-да узнаешь о своемздоро-вье ... | В школе | Дома | От друзей | Из книг и журналов | Из передач по радио и ТВ | **Сум-****ма бал-****лов** |
| Варианты ответов и баллы | Часто (16) | Редко (8) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) | Часто (4) | Редко (2) | Никогда (1) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Показатель 3. Оценка значимости информационного влияния школь в сравнении с другими источниками** |
| Вопрос 7.Какиесведе-ния о здоро-вьеинте-ресны | В школе | Дома | От друзей | Из книг и журналов | Из передач по радио и ТВ | **Сум-****ма****бал-лов** |
| Варианты ответов ибаллы | Интересно (16) | Не всегда (8) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) | Интересно (4) | Не всегда (2) | Неинтересно (1) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |
| Рассчитывается:1. сумма баллов в четырех графах «дома», «от друзей», «из книг» и «радио, ТВ»2. частное от деления количества баллов в графе «в школе» на сумму баллов в остальных графах.Если результат деления равен:♦ 2,5-4 балла - высокая значимость информационного влияния школы♦ от 1 до 2,5 - недостаточная значимость информационного влияния школы♦ меньше 1 - информационное влияние школы незначительно |

|  |
| --- |
| **Показатель И. Оценка учащимся личностной значимости мероприятий, проводимых в школе по формированию здорового образа жизни** |
| Вопрос 8.Что прово-дится втвоемклассе? | Специаль-ные уроки | Лекции | Показ ви-деофильмов | Спортивныесоревнования | Работаспортивных секций | Тематиче-ские вечера | **Сум-****ма бал-лов** |
| Вари-анты ответови бал-лы | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) | Проводятся (1) | Интересно (1) | Неинтересно (-1) |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:♦ 10-12 - высокая значимость мероприятий, проводимых в школе♦ 6-9 - недостаточная значимость мероприятий, проводимых в школе♦ менее 6 - низкая значимость мероприятий, проводимых в школе |

|  |
| --- |
| **Показатель К. Оценка учащимся воспитательного эффекта здоровьесберегающих технологии**  |
| Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся: |
| ♦ Значительный воспитательный эффект здоровьесберегающих технологий-60-45; |
| ♦ Достаточный воспитательный эффект-44-30; |
| ♦ Недостаточный воспитательный эффект 29-20; |
| ♦ Отсутствие воспитательного эффекта 19-10. |