

## Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

**Цель:** наличие у обучающихся 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 каком 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.

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

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;  
в) читаю книги; г) помогаю по дому;  
д) преимущественно смотрю телевизор (видео);  
е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

**Бланк ответов**

№ в опроса	Вариант ответа					
	а	б	в	г	д	ж
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
Сум ма баллов:						

### Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ в	Вариант ответа
-----	----------------

опроса							ж
1	0						
2	0						
3	0						
4	0	10					
5	0						
6	0						
7			0				
8	0						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.