

Анкета

«Что мешает мне вести здоровый образ жизни?»

Цель анкеты: выяснение ситуации в коллективе образовательного учреждения (учащиеся 5-11 классов) относительно уровня помех в отношении ведения учениками здорового образа жизни.

Инструкции: учащиеся делают письменные ответы на 12 вопросов-утверждений по следующей шкале:

- 5 – всегда;
- 4 – часто;
- 3 – иногда;
- 2 – редко;
- 1 – никогда.

Максимально возможное количество баллов в сумме составляет 60 баллов, минимально возможное - 12.

Мне мешает вести здоровый образ жизни ...	1	2	3	4	5
	никогда	редко	иногда	часто	всегда
Состояние моего здоровья					
Семейные проблемы					
Погодно-климатические условия					
Недостаток свободного времени					
Свободная продажа сигарет, пива и алкогольных напитков					
Недостаточное внимание ко					

мне со стороны родителей					
Недостаточное внимание ко мне со стороны учителей					
Недостаточное внимание мне со стороны одноклассников					
Недостаточное внимание ко мне со стороны близкого окружения сверстников					
Дурная компания во дворе, на улице					
Дурная компания из числа одноклассников					
Нарушение(я) с моей стороны норм здорового образа жизни					

Оценка результатов:

12-28 баллов – низкий уровень (НУ) помех: ученик в состоянии справиться с имеющимися (незначительными проблемами в ведении здорового образа жизни);

29-44 баллов – средний уровень (СУ): ученик уже не в состоянии самостоятельно решить некоторые проблемы, связанные с ведением здорового образа жизни; ему нужна корректная и, по возможности, оперативная помощь со стороны как одноклассников и друзей, так и со стороны взрослых (родителей, учителей);

45-60 баллов – высокий уровень (ВУ): состояние здоровья данного ученика (как физическое, так и психологическое) должны вызывать глубокие опасения и тревогу, нужны срочные, порой радикальные меры по устранению имеющихся проблем.

Интерпретация результатов: О влиянии той или иной причины на ведение конкретным учащимся здорового (адекватного, гармоничного, правильного) образа жизни можно судить по его оценке каждого из 12 утверждений. Чем выше эта оценка, тем большее влияние оказывает данная проблема на личность (а также и на физическое развитие) ученика, тем сложнее она разрешима.