

**Мониторинг на определение сформированности ценностных ориентаций у воспитанников на здоровый образ жизни (В.Р. Кучма «Школы здоровья в России»)**

Метод исследования:

- тест - анкета «Изучение ориентации у воспитанников на здоровый образ жизни»

Выберите для ответа либо вариант «да», либо «нет», либо «не обязательно».

Иметь понимание в семье.	
Хорошо учиться, получить хорошее образование.	
Жить без конфликтов.	
Иметь хорошего, надежного друга (подругу).	
Иметь материальный достаток.	
Заниматься спортом.	
Иметь возможность путешествовать.	
Иметь возможность вкусно поесть.	
.Здоровье.	
Быть внешне красивой (красивым), хорошо одеваться.	
Любовь.	

**1. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?**

- а) да
- б) не всегда
- в) нет

**2. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?**

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

**3. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?**

- а) да
- б) ответить затрудняюсь
- в) нет

**4. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться?**

- а) да
- б) думаю, что нет
- в) нет

**5. Стремитесь ли вы чередовать учёбу и отдых?**

- а) да
- б) когда как
- в) нет

**6. Делаете ли вы физическую зарядку?**

- а) да
- б) да, но не регулярно

в) нет

**7. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, душ, плавание)?**

а) да

б) да, но не регулярно

в) нет

**8. Придерживаетесь ли вы какой – либо системы регулярного закаливания?**

а) да

б) от случая к случаю

в) нет

**9. Получали ли вы в последние 2-3 года какие-либо травмы?**

а) да

б) да, но несущественные

в) нет

**10. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?**

а) не помню когда болел в последний раз

б) редко (1 раз в год)

в) часто (2-3 раза в год)

**11. Как часто у вас болит живот?**

а) очень редко

б) редко (1 раз в год)

в) часто

**12. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?**

а) не пропускаю совсем

б) редко (1 раз в полугодие)

в) часто (1 раз в месяц)

Как подсчитать результаты? Теста «Изучение ориентации учащихся на здоровый образ жизни».

При ответе на вопросы №2-13 пункт а) оценивается в 3 балла, б) в 2 балла, в) в 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы. По ней находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
11-13	Очень низкий
14-16	Низкий
17-19	Ниже среднего
20-23	Средний
24-26	Выше среднего
27-29	Высокий
30-33	Очень высокий