***«Здоровье – это еще не всё,***

 ***но всё  ничто без здоровья…»***

***Сократ***

Здравствуйте ребята!

Библиотека приглашает Вас принять участие в анкетировании

под названием «ЗОЖ – что это значит?»

Здоровье – подарок, врученный при рождении раз и навсегда.

Его можно укрепить, а можно разрушить.

Формирование здорового образа жизни – общекультурная и социальная задача, стоящая перед обществом.

Сегодня мы ответим на вопросы анкеты и представим, как будет выглядеть мир без вредных привычек.

Мы подготовили для Вас три методики, с помощью которых вы сможете разобраться в жизненных приоритетах, ценностях, нормах культуры в сфере здорового образа жизни.

Итак, приготовьте 3 листа бумаги, ручку или карандаш. Прочитайте инструкции к анкетированию и приступайте познавать себя и ваш образ жизни.

**«Индекс отношения к здоровью»**

**Инструкция:** обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

* хорошие вещи, материальное благополучие;
* общение с природой;
* общение с друзьями и другими окружающими людьми;
* любовь и семейная жизнь;
* здоровье, здоровый образ жизни;
* труд (профессия, учёба, интересная работа);
* духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:                       Наименее важные для меня:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка результатов**

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий.

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Запишите рядом с ответом соответствующие цифры.

 **«Уровень владения**

**культурными нормами**

**в сфере здоровья»**

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, V I,  в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

**1. Занимаетесь ли Вы:**

а) в школьной спортивной секции;

б) в спортивной секции других учреждений;

в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;

 г) просмотром передач на тему здоровья;

 д) употреблением витаминов;

 е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

**2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:**

а)  никогда не участвую;

б)  нерегулярно;

в) раз или два в неделю;

г) три и более раз в неделю.

**3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:**

 а) с полной отдачей;

 б) без желания;

 в) лишь бы не ругали.

**4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми  (родителями, друзьями, учителями):**

а) полное взаимопонимание;

б) доверительные;

в) уважительные;

г) отсутствие взаимопонимания.

**5. Для ведения здорового образа жизни Вы:**

**а**) соблюдаете режим дня;

**б)** соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

**в)** занимаетесь спортом;

 **г)** делаете регулярно утреннюю зарядку;

 **д)** не имеете вредных привычек.

**6.Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:**

**а)** физическая сила и выносливость;

**б)** умственная работоспособность;

**в)** ум, сообразительность;

**г)** сила воли, выдержка, терпение и упорство;

**д)** объём знаний о здоровом образе жизни;

**е)** умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;

**ж)** внимание и   наблюдательность;

**з)** умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);

**и)** умение организовать свой труд (организованность);

**к)** умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;

**л)** чуткость и отзывчивость к людям;

**м)** умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;

**н)** умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;

**о)** умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;

**п)** умение беречь время;

**р)** умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

**Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах:

 1,5,6 – по 5 баллов, во  2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

**Интерпретация**

**Высокий уровень – 160-130 баллов** – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

**Средний уровень – 125 – 90 баллов** – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

**Низкий уровень – ниже 85 баллов** – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

**«Участие школьников в здоровьесберегающих**

**и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях»**

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

-в спортивных соревнованиях;

-в спортивных праздниках;

-в туристических походах;

-в проведении дней, недель здоровья;

-в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;

-в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;

-в различных подвижных , спортивных играх, эстафетах;    • в проведении физкультминуток, физкультпауз;

-в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;

-в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;

-в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;

-в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;

-в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

**Обработка результатов**

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

**Интерпретация**

**Высокий уровень** – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

**Средний уровень** – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Низкий уровень** – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

**Уважаемые участники анкетирования, перед вами лежат три выполненных анкеты. Подсчитайте баллы каждой анкеты, а далее суммируйте результаты трёх анкет и разделите на три.**

**Это число и будет вашим индексом отношения**

 **к здоровому образу жизни.**

**Получаются следующие уровни здоровья:**

**Высокий уровень воспитанности культуры здоровья** – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Средний уровень воспитанности культуры здоровья** – 100 – 60 баллов. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

**Низкий уровень воспитанности культуры здоровья** – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

**Спасибо за работу и отзывчивость!**

**Занимайте активную позицию, зная, что здоровье – это главная ценность, которую Вам подарили Ваши родители.**

**Берегите себя!**