

**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.

**2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

**3. 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.

**4. Делаете ли утром следующее:**

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

**5. Обедаете ли в школьной столовой?**

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

**6. В котором часу ложитесь спать?**

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

**7. 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

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
<b>Сумма баллов:</b>							

### Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале.

#### 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.