*Направление – Воспитание нравственно-этических ценностей личности*

*Критерий – Нравственность и жизненные ценности*

**Анкета «Здоровый образ жизни»**

 ***Цель:*** выявление уровня знаний и потребности в здоровьесберегающем образе жизни.

***Инструкция:*** выберите один из предложенных вариантов ответа на каждый вопрос.

1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой на протяжении хотя бы двадцати минут без отдыха?

а) три или больше (10 баллов)

б) один или два (4 балла)

в) никогда (0 баллов)

2. Как часто вы курите?

а) не курю (10 баллов)

б) очень редко (5 баллов)

в) временами (3 баллов)

г) каждый день (0 баллов)

3.Как часто вы употребляете алкоголь?

а) вообще не пью (10 баллов)

б) несколько раз в год (8 баллов)

в) не более 1 раза в месяц (6 баллов)

г) не чаще 1 раза в неделю (4 баллов)

4. Как часто вы завтракаете?

а) никогда не завтракаю (0 баллов)

б) 1 или 2 раза в неделю (2 баллов)

в) 3 или 4 раза в неделю (5 баллов)

г) 5 или 6 раз в неделю (8 баллов)

д) каждое утро (10 баллов)

5. Часто ли вы перекусываете на протяжении дня?

а) никогда не перекусываю (10 баллов)

б) редко (8 баллов)

в) иногда (6 баллов)

г) несколько раз в день (4 баллов)

д) часто (2 баллов)

е) постоянно что-то жую (0 баллов)

6. Сколько вы спите?

а) больше 10 часов в сутки (4 баллов)

б) 9-10 часов в сутки (8 баллов)

в) 7-8 часов в сутки (10 баллов)

г) 5-6 часов в сутки (6 баллов)

д) менее 5 часов в сутки (0 баллов)

7. Насколько ваш вес близок к идеальному (с учетом пола и роста)?

а) превышает на 30 % и более (0 баллов)

б) больше 21-30 % (3 баллов)

в) больше 11-20 % (6 баллов)

г) 10 % (10 баллов)

д) меньше 11-20 % (6 баллов)

е) меньше 21-30 % (3 баллов)

ж) меньше на 30 % и более (0 баллов)

***Обработка результатов***: подсчитайте баллы.

***Интерпретация результатов:***

55-70 баллов – высокий уровень: вы правильно следите за своим здоровьем. Так держать! Возможно, многие болезни обойдут вас стороной;

40-54 баллов – средний уровень: многое в вашем отношении к своему здоровью следует изменить;

30-39 баллов – низкий уровень: ваш образ жизни сложно назвать здоровым. С таким отношением у вас могут начаться проблемы со здоровьем.