

Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья.

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма тест-анкеты для юношей. Из тест-анкеты для девушек исключается вопрос 6. на вопросы №1 – 10 предполагается отвечать «да» или «нет»; вопросы №11 – 15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

Вопросы:

1. Я часто сижу сгорбившись или лежу с искривленной спиной _____
2. Я ношу сумку (часто тяжелую) обычно в правой руке _____
3. У меня есть привычка сутулиться _____
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь _____
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой _____
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой _____
7. Я питаюсь нерегулярно, кое-как _____
8. Нередко читаю при плохом освещении лежа _____
9. Я не забочусь о своем здоровье _____
10. Бывает, я курю _____
11. Помогает ли тебе школа заботиться о здоровье?
А) да,
Б) нет,
В) затрудняюсь ответить
12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
А) да, Б) нет,

В) затрудняюсь ответить
13. Какие состояния для тебя типичны на уроках?
А) безразличие
Б) заинтересованность
В) усталость
Г) сосредоточенность
Д) волнение, беспокойство
Е) Что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?
А) заботятся о моем здоровье Б) наносят здоровью вред
методами своего преподавания В) подают хороший пример
Г) подают плохой пример Д) учат, как беречь здоровье

Е) им безразлично мое здоровье.
15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на
здоровье? А) не оказывает заметного влияния Б) плохо влияет В)
влияет хорошо

Г) затрудняюсь ответить

Обработка результатов

По вопросам 1 – 10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11 – 12 балл начисляется за ответ «Б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «А», «В», «Д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «Б», «Г», «Е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «Б», «Г». Затем полученные баллы суммируются.

Благополучным считается результат, составляющий более 6 баллов. «Зона риска» - более 12 баллов.