Опитувальник «Стан здоров’я і самопочуття»

(Довідник класного керівника. 7-8 класи/ Л.В. Цибульова, В.В. Билдіна, Л.І. Єфремова – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2010. – 176с.

Обрати один із варіантів відповідей.

1. Як ти діятимеш, якщо побачиш, що не встигаєш підійти до автобуса, який цієї миті спинився на зупинці?
   1. Швидко бігтимеш, щоб наздогнати його;
   2. Пропустиш автобус і почекаєш наступний;
   3. Прискориш хід, можливо, водій зачекає.
2. Чи підеш ти в похід з людьми, значно молодшими за тебе?
   1. Ні, адже ти не ходиш у походи;
   2. Так, якщо вони тобі симпатичні;
   3. Підеш, але не дуже охоче, тому що це втомлює.
3. Чи втрачаєш ти енергійність і бажання займатися цікавою справою ввечері, якщо позаду лишився «важкий» день?
   1. Зовсім ні;
   2. Бажання зникає, але ти не відмовляєшся від задумів, сподіваючись, що втрачені сили відновляться;
   3. Так, адже максимальну насолоду від цікавої справи можна отримати лише після відпочинку.
4. Як ти ставишся до турпоходу всією родиною?
   1. Тобі подобається, тому що підготовча робота лягає на плечі інших;
   2. Ти із задоволенням приєднуєшся до інших;
   3. Прагнеш спробувати хоча б один раз, аби відчути, як почуватимешся в цьому поході.
5. Що ти найчастіше робиш утомившись?
   1. Лягаєш спати;
   2. п’єш чашку міцної кави;
   3. довго гуляєш на свіжому повітрі.
6. Що є важливим для підтримки гарного самопочуття?
   1. Смачна їжа, ласощі;
   2. Постійна рухливість;
   3. Відсутність втоми.
7. Чи вживаєш ти ліки?
   1. Ні, не вживаю навіть під час хвороби;
   2. Лише іноді;
   3. Так, вживаю.
8. Яким стравам ти віддаєш перевагу?
   1. Супу з м’ясом;
   2. Смаженому м’ясу та овочевим стравам;
   3. Тістечкам із кремом або збитими вершками.
9. Що для тебе має найбільше значення на відпочинку?
   1. Комфортні умови проживання;
   2. Смачна їжа;
   3. Можливість займатися спортом.
10. Чи відчуваєш ти зміни в погоді?
    1. Відчуваю себе хворим за декілька днів до зміни погоди;
    2. Ні, не відчуваю;
    3. Так,
11. Як т почуваєшся, якщо не виспався?
    1. Погано;
    2. Усе валиться з рук;
    3. Так до цього звик, що вже не помічаю.

*Обробка результатів.*

*Підрахувати суму балів за таблицею:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер з/п | а | б | в |
| 1 | 10 | 5 | 6 |
| 2 | 2 | 10 | 0 |
| 3 | 10 | 6 | 2 |
| 4 | 1 | 10 | 4 |
| 5 | 6 | 4 | 9 |
| 6 | 1 | 9 | 3 |
| 7 | 6 | 9 | 5 |
| 8 | 4 | 10 | 1 |
| 9 | 0 | 2 | 10 |
| 10 | 0 | 2 | 10 |
| 11 | 0 | 7 | 2 |

*Більше 80 балів.* У тебе відмінне самопочуття і здоровий організм. Очевидно, що ти прибічник здорового способу життя. Тримай так і надалі!

*Від 50 до 80 балів.* Ти буваєш роздратованим і втомленим. Іноді на твої плечі лягає важкий тягар. Безумовно, тобі необхідно вже сьогодні починати дбати про своє здоров’я.

*Менше 50 балів.* Ти дуже завантажений, можливо, через це ти не слідкуєш за своїм здоров’ям. Подбай про свій фізичний стан і всі твої справи підуть на лад.