

## **Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья (методика Н.К. Смирнова)**

Тест-анкета заполняется каждым школьником самостоятельно. Приводится форма для юношей. В варианте для девушек исключен вопросб. на вопросы

1-10 предлагается ответить «да» или «нет»; вопросы 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.

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 (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я пытаюсь 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.Помогали ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь ответить

13.Какие для тебя состояния наиболее 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 твоё 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) влияет плохо; в) влияет хорошо; г) затрудняюсь ответить.

### **Обработка результатов**

По вопросам 1-12 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросу 13 балл начисляется за ответы «б», «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.

### **Интерпретация результатов**

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