

Формирование культуры здоровья у лицейстов

Цель: определить уровень сформированности ценностного отношения к своему здоровью у учащихся лицея.

1. Сколько раз в день вы принимаете пищу?

2. Как вы питаетесь

В определенные часы

Без системы

3. Ваш рацион состоит из (нужное подчеркнуть):

Овощей, фруктов, мясных изделий, молочных изделий, хлебобулочных изделий, жиров, все продукты имеются.

4. На домашние дела, помощь по хозяйству я трачу (в часах):

5. Сколько часов в сутки Вы тратите на сон?

0,5 часа

1, 5 часа

2,5 часа

3, 5 часа

4 часа

5 часов и более

6. Сколько часов в сутки Вы тратите на досуг?

0,5 часа

1, 5 часа

2,5 часа

3, 5 часа

4 часа

5 часов и более

7. Выскажите свое мнение об организации и качестве занятий по физической культуре в лицее

Полностью удовлетворительно

Полностью не удовлетворительно

В общем удовлетворительно

Затрудняюсь ответить

Не удовлетворительно в принципе

8. Какими формами физкультуры Вы занимаетесь

Утренней зарядкой

Оздоровительной ходьбой

Физкультпаузами

Оздоровительным бегом

Прогулками

Спортом в секции

9. Причины, побуждающие заниматься физкультурой и спортом.

10. Здоровый стиль жизни для Вас – это

Гигиена тела

Наблюдение за состоянием здоровья

Занятия спортом

Соблюдение режима дня

Правильное питание

Отказ от вредных привычек

