

Анкета самооценки образа жизни педагога

Цель анкеты: самооценка педагогом образа жизни с точки зрения здоровья.

Вопросы анкеты

Если утром вам надо встать пораньше, вы:

1. Заводите будильник (30).
2. Доверяете внутреннему голосу (20).
3. Полагаетесь на случай (0).

Проснувшись утром, вы:

1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дело (10).
2. Встааете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу (30).
3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом (0).

Из чего состоит ваш обычный завтрак?

1. Из кофе или чая с бутербродами (20).
2. Из второго блюда и кофе или чая (30).
3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять (0).

Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?

1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время (0).
2. Приход в диапазоне ± 30 минут (30).
3. Гибкий график (20).

Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность'.

1. Успеть поесть в столовой (0).
2. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе (10).
3. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть (30).

Как часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами?

1. Каждый день (30).
2. Иногда (20).
3. Редко (0).

Если вы окажетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы попытаетесь разрешить ее?

1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию (0).
2. Флегматичным отстранением от спора (0).
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров (30).

Надолго ли вы задерживаетесь после окончания рабочего дня?

1. Не более чем на 20 минут (10).
2. До 1 часа (30).
3. Более часа (0).

Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?

1. Встречам с друзьями, товарищами по работе (10).
2. Хобби (20).
3. Домашним делам (30).

Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей?

1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот (30).
2. Потерю времени и денег (0).
3. Неизбежное зло (0).

Когда вы ложитесь спать?

1. Всегда примерно в одно и то же время (30).
2. По настроению (0).
3. По окончании всех дел (0).

В свободное время вы:

1. Пассивно отдыхаете (20).
2. Активно работаете (30).
3. Чередуете отдых с работой (0).

Какое место занимает спорт в вашей жизни?

1. Ограничиваетесь ролью болельщика (0).
2. Делаете зарядку на свежем воздухе (30).
3. Находите повседневную физическую нагрузку вполне достаточной (0).

За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали (30).
2. Занимались физическим трудом или спортом (30).
3. Прошли пешком не менее 4 км (30).

Как вы проводите отпуск?

1. Пассивно отдыхаю (0).
2. Физически тружусь на даче, в огороде (20).
3. Активно отдыхаю (гуляю, занимаюсь спортом и др.) (30).

Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего (0).
2. Надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды (30).
3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы (10).

Обработка результатов анкетирования: посчитайте общее количество баллов, которое вы набрали своими ответами (баллы за каждый ответ указаны в скобках). Общую сумму сравните с ключом.

400—480 баллов. Вы набрали почти максимальную сумму, и можно смело сказать, что вы ведете здоровый образ жизни, умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно сказывается на результатах вашей профессиональной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность. Напротив, сэкономленные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной, откроют новые потенции вашего организма.

280—400 баллов. Вы близки к идеалу, хотя пока не достигли его. Во всяком случае вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша профессиональная деятельность и личная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без каких-либо потрясений. Но у вас есть еще резервы для повышения результативности за счет более разумной организации профессиональной деятельности с учетом ваших индивидуальных особенностей.

160—280 баллов. Вы набрали средние показатели, как и большинство людей, ваш образ жизни нельзя назвать здоровым, скорее хаотичным. Если вы будете продолжать и дальше жить в таком режиме, то ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Задумайтесь над результатами анкетирования и сделайте правильные выводы! У вас есть

все предпосылки к тому, чтобы изменить вредные привычки, оздоровиться. Помните, что помочь ребенку быть здоровым может только здоровый педагог!

Менее 160 баллов. Вы и здоровый образ жизни — несовместимы! Вполне возможно, что вы уже жалуетесь на некоторые недомогания, особенно сердечно-сосудистой, нервной систем. Ваш образ жизни — вредный! Именно он становится причиной ваших неудач в личной и профессиональной жизни. Пожалуйста, не оставайтесь равнодушным к результатам анкетирования и найдите в себе силы преодолеть неправильное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, верните себе здоровье, станьте успешным!

Помните, что помочь ребенку быть здоровым может только здоровый педагог!