

АНКЕТА для опроса старшеклассников

Уважаемые учащиеся!

Просим Вас заполнить анкету. Для этого внимательно прочитайте каждый вопрос и все варианты ответов к нему. Выберите один или несколько ответов, которые соответствуют Вашему мнению, и обведите кружком номера этих ответов. В строке «Другое» Вы можете вписать свой вариант ответа. В табличных вопросах необходимо отметить один ответ.

1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

1. Хорошее
2. Скорее хорошее
3. Удовлетворительное
4. Скорее плохое
5. Плохое
6. Затрудняюсь ответить

2. Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев?

1. Не болел
2. 1 раз
3. 2-4 раза
4. 5 раз и более
5. Затрудняюсь ответить

3. Как Вы считаете, под «здоровым образом жизни» понимают (выберите все подходящие варианты ответов):

1. Правильное питание
2. Отсутствие вредных привычек
3. Соблюдение режима дня
4. Занятия физической культурой и спортом
5. Полноценный отдых
6. Другое _____

4. Как часто за последние 12 месяцев Вы: (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Делали утреннюю зарядку	1	2	3	4	5
2. Совершали пробежки	1	2	3	4	5
3. Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	1	2	3	4	5
4. Совершали прогулки	1	2	3	4	5
5. Посещали бассейн, тренажерный зал	1	2	3	4	5
6. Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	1	2	3	4	5

4. Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете? (выберите все подходящие варианты)

1. Всегда мою руки перед едой
2. Всегда мою руки после посещения туалета
3. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы
4. Ежедневно принимаю душ, ванну
5. Чищу зубы не менее 2 раз в день
6. Не соблюдаю правила личной гигиены

5. Каких правил режима питания Вы придерживаетесь? (выберите все подходящие варианты)

1. Завтракаю каждое утро
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу
3. Не перекусываю «на лету»
4. Стараюсь не переесть
5. Ем в одно и то же время 3-4 раза в день
6. Не соблюдаю режим питания

6. Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли: (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Сладкие газированные напитки	1	2	3	4	5
2. Овощи и фрукты	1	2	3	4	5
3. Фаст-фуд или снеки	1	2	3	4	5
4. Жирную и калорийную пищу (колбаса, сосиски, копчености,)	1	2	3	4	5
5. Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	1	2	3	4	5
6. Мясо	1	2	3	4	5
7. Рыбу, морепродукты	1	2	3	4	5
8. Молоко	1	2	3	4	5
9. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	1	2	3	4	5

7. Отметьте, какие правила режима дня Вы соблюдаете? (выберите все подходящие варианты)

1. Ложусь спать и встаю в одно и то же время
2. Отдыхаю после занятий в школе
3. Провожу время за компьютером не более 2-х часов в день
4. Смотрю телевизор не более 2-х часов в день
5. Сплю не менее 8 часов в сутки
6. Не соблюдаю режим дня

8. Сколько времени в день Вы обычно проводите: (укажите примерное количество часов)

1. У телевизора _____ (часов)
2. За компьютером _____ (часов)
3. В интернете _____ (часов)
4. За выполнением домашнего задания _____ (часов)

9. Как Вы обычно проводите свои летние каникулы? (выберите все подходящие варианты)

1. Провожу время в деревне, на даче
2. Отдыхаю в лагере, санатории
3. Уезжаю с родителями на отдых, за границу
4. Подрабатываю
5. Навещаю дедушку, бабушку (других родственников)
6. Остаюсь дома
7. Другое _____

10. Есть ли у Вас друзья, которые курят?

1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

11. Курят ли члены Вашей семьи? (выберите все подходящие варианты ответов)

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| 1. Да, курит папа | 4. Да, курит дедушка и/или бабушка |
| 2. Да, курит мама | 5. Нет, никто не курит |
| 3. Да, курит брат и/или сестра | 6. Не знаю |

12. Курите ли Вы?

- | | |
|--|---|
| 1. Курю постоянно | 3. Курю иногда |
| 2. Курил, но бросил (Переходите к вопросу № 14) | 4. Не курю (Переходите к вопросу № 16) |

13. Есть ли у Вас желание бросить курить?

1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

14. Сколько лет Вам было, когда Вы впервые попробовали курить? _____

15. Почему Вы начали (попробовали) курить? (выберите все подходящие варианты ответов)

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Из-за сильного переживания | 6. От скуки, безделья |
| 2. Модно курить среди сверстников | 7. Из-за желания казаться взрослым |
| 3. Из-за желания понравиться кому-то | 8. Курят родители, взрослые |
| 4. Курят друзья, одноклассники | 9. Не знал о вреде курения |
| 5. Из интереса, любопытства | 10. Другое _____ |

16. Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?

1. Да 2. Нет

17. Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для здоровья?

1. Да 2. Нет 3. Не знаю

18. Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для здоровья?

1. Да 2. Нет 3. Не знаю

19. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?

1. Часто 2. Иногда 3. Никогда

20. Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы...(выберите все подходящие варианты)

1. Занимаетесь физическими упражнениями, спортом, фитнесом, танцами
2. Встречаетесь с друзьями
3. Посещаете дискотеки, культурно-массовые мероприятия, ходите в кино
4. Прогуливаетесь на свежем воздухе
5. Слушаете музыку
6. Смотрите фильмы, сериалы
7. Общаетесь в социальных сетях
8. Спите
9. Играете в компьютерные игры
10. Читаете
11. Другое _____

21. Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье: (выберите все подходящие варианты)

1. Члены семьи проявляют уважение друг к другу
2. Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях
3. Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы
4. Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.)
5. Родители проводят беседы о вреде курения, алкоголя и т.д.
6. Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах)
7. Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия
8. Родители интересуются Вашими проблемами
9. Принято собираться всей семьей для общения (просмотра фильмов, игр и т.д.)
10. У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения
11. Принято помогать родителям по дому (уборка, мойка посуды и т.д.)
12. Другое _____

22. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? (выберите и отметьте не более четырех высказываний)

1. Хороший отдых
2. Регулярное занятие спортом, физическая активность
3. Знания о том, как заботиться о своем здоровье
4. Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)
5. Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятие физкультурой и т.д.)
6. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)
7. Благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов
8. Другое _____

23. Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье? (выберите все подходящие варианты)

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. Телевизионные передачи | 5. Родители |
| 2. Статьи в журналах, газетах | 6. Друзья, знакомые |
| 3. Интернет | 7. Медицинские работники |
| 4. Преподаватели в школе | 8. Другое _____ |

Отметьте некоторые сведения о себе:

24. Ваш пол:

1. Мужской
2. Женский

25. Ваш возраст: _____ полных лет.

26. В каком классе Вы учитесь? _____

Благодарим Вас за участие в опросе!