

АНКЕТА для опроса младших школьников

Дорогой друг!

Просим тебя заполнить анкету. Для этого внимательно прочитай вопрос и обведи в кружок тот вариант ответа, который отражает твое мнение. Подписывать анкету не нужно.

1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?

1. Да, я никогда не болею
2. Да, но я иногда болею
3. Я часто болею

2. Чем ты занимаешься в свободное время? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Гуляю на улице
2. Занимаюсь в кружках
3. Занимаюсь в спортивной секции
4. Играю в подвижные игры
5. Провожу время за компьютером
6. Смотрю телевизор
7. Сплю, отдыхаю
8. Читаю
9. Общаюсь с друзьями
10. Другое _____

3. Как ты думаешь, привычки, указанные в таблице, вредны для здоровья? (дай ответ по каждой строке)

	Да	Нет	Не знаю
3.1 Курение	1	2	3
3.2 Нерегулярное употребление пищи	1	2	3
3.3 Низкая двигательная активность	1	2	3
3.4 Недосыпание	1	2	3

4. Какие правила личной гигиены ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

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

5. Отметь, какие правила рационального питания ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Завтракаю каждое утро
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу
3. Каждый день я завтракаю, обедаю и ужинаю
4. Ем фрукты и овощи каждый день
5. Не пью сладкие газированные напитки (кола и т.д.)
6. Стараюсь есть меньше сладкого (пирожные, конфеты и т.д.)
7. Не ем чипсы, сухарики
8. Не соблюдаю правила питания

- 6. Какие правила режима дня ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)**
1. Ложусь спать и встаю в одно и то же время
 2. Сплю не меньше 8 часов
 3. Отдыхаю после уроков в школе
 4. Стараюсь больше времени проводить на свежем воздухе
 5. Смотрю телевизор не больше 1 часа в день
 6. Обычно провожу время за компьютером не больше 1 часа в день
 7. Не соблюдаю режим дня
- 7. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?**
1. Да
 2. Нет
- 8. Как ты относишься к курению?**
1. Хорошо (когда я стану взрослым, я тоже буду курить)
 2. Мне все равно (мне не мешает табачный дым)
 3. Плохо (мне не нравится, когда курят)
- 9. Кто курит в твоей семье?**
1. Папа
 2. Мама
 3. Брат, сестра
 4. Дедушка, бабушка
 5. Никто
- 10. Разрешают ли тебе родители пробовать алкогольные напитки?**
1. Да
 2. Нет
- 11. Обсуждают ли с тобой в Вашей семье вредные последствия курения и алкоголя?**
1. Да, постоянно
 2. Да, иногда
 3. Нет
- 12. Бывает ли у тебя плохое настроение?**
1. Да, часто
 2. Да, иногда
 3. Никогда не бывает
- 13. Что тебя расстраивает чаще всего?**
1. Плохие отметки в школе
 2. Ссоры с родителями
 3. Ругают учителя
 2. Ругают родители
- 14. Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни? (выберите все подходящие варианты ответов)**
1. Заниматься физкультурой и спортом
 2. Есть полезные продукты
 3. Не курить
 4. Не расстраиваться по пустякам
 5. Не употреблять алкогольные напитки
 6. Соблюдать правила личной гигиены
 7. Соблюдать режим дня

Расскажите о себе:

Ваш пол: 1. Мужской

2. Женский

Ваш возраст: _____ полных лет.

Ваш класс _____

Спасибо Вам за честные ответы!