Анкета «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**1.Пол: Муж, Жен**

**2.Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?**

а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;

б) это соблюдение режима дня и правильного питания;

в) это занятия спортом и закаливание.

г) не знаю.

1. **Является ли твой образ жизни здоровым?**

      а) да;

б) нет;

      в) частично;

г)не знаю.

1. **Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?**

      а) на 80-100%

б) на 50-70%

      в) на 10-40%

г) не зависит.

1. **Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?**

а) чтобы не беспокоили болезни;

 б) чтобы жить долго;

в) чтобы выглядеть красиво;

 г) чтобы всего добиться в жизни.

1. **Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?**

а) пример родителей;

б) пример уважаемых мной людей;

в) болезни;

г) наглядная информация в фактах и цифрах;

**8.Как ты думаешь, существует  ли мода среди твоих  сверстников на здоровый образ жизни?**

а)да;

 б) нет;

в) затрудняюсь ответить;

**9.Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?**

а) хорошее

б) скорее хорошее

в) удовлетворительное

г) скорее плохое

д) плохое

 е) затрудняюсь ответить

1. **Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?**

      а) да;

б) нет;

      в) пробовал;

г) уже отказался.

1. **Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?**

а) да;

б) нет;

в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;

г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

1. **Как ты справляешься со стрессом?**

а) слушаю классическую музыку;

б) иду в спортзал;

в) обливаюсь холодной водой;

г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

**13.Как Вы относитесь к тому, что люди в вашем окружении будут принимать алкогольные и табачные яды?**

а) хорошо;

б) плохо;

в) безразлично

другое мнение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?**

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее  важных  для тебя.

а) регулярные занятия спортом;

 б) знания о том, как заботиться о своём здоровье;

в) хорошие природные условия;

 г) возможность лечиться у хорошего врача;

д) деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать;

 е) отказ от вредных привычек;

ж) выполнение правил здорового образа жизни.

**15.Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Ежедневно | Несколько раз в неделю | Очень редко | никогда |
| Утренняя зарядка |   |   |   |   |
| Завтрак |   |   |   |   |
| Обед |   |   |   |   |
| Ужин |   |   |   |   |
| Прогулка на свежем воздухе |   |   |   |   |
| Занятия спортом |   |   |   |   |
| Душ, ванна |   |   |   |   |
| Сон не менее 8 часов |   |   |   |   |

1. **Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

а) да, конечно;

б) забочусь недостаточно;

в) мало забочусь;

1. **Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

а) да, очень интересно и полезно;

б) интересно, но не всегда;

в) не очень интересно;

г) не интересно.

1. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Источник информации | Часто | Иногда | Никогда |
| В школе |   |   |   |
| От родителей |   |   |   |
| От друзей |   |   |   |
| Из книг и журналов |   |   |   |
| Из передач радио и телевидения |   |   |   |

1. **Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:**

а) уроки, обучающие здоровью;

б) беседы о том, как заботиться о здоровье в ГПД;

в)  показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье;

г) спортивные соревнования;

д) викторины, конкурсы;

е) праздники, вечера на тему здоровья;

ж) дни здоровья;

з) спортивные секции.

**20.Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?**

а) иметь много денег;

б) быть здоровым;

в) иметь хороших друзей;

г) быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя);

д) много знать и уметь;

е) иметь работу;

ж) быть красивым и привлекательным;

з) жить в счастливой семье.