

Анкета

Пожалуйста, ответь на следующие вопросы. Все ответы анонимны.

Выберите и подчеркните то, от чего больше всего зависит здоровье человека:

- а) наследственность,
- б) врачи,
- в) окружающая среда,
- г) сам человек, его образ жизни

Чувствуете ли Вы себя абсолютно здоровым человеком?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить

Какие знания о здоровье Вы считаете наиболее важными?

Что из своих знаний о здоровье Вы выполняете на практике?

Что мешает Вам заботиться о своем здоровье?

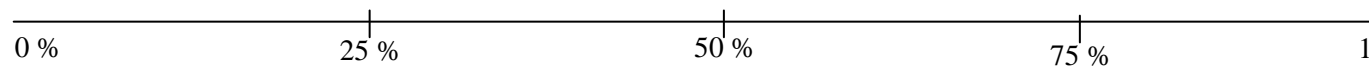
Есть ли у Вас ежедневная физическая активность (двигательные кружки, зарядка и т.д.)?
Если да, то почему это важно?

Если нет, то что Вас останавливает?

Отметьте 4 действия, которые наиболее важны человеку для сохранения и укрепления своего здоровья:

- а) соблюдение личной гигиены,
- б) хорошее отношение к себе
- в) соблюдение чистоты в доме, школе и на улице,
- г) двигательная активность,
- д) хорошие взаимоотношения в семье, классе и т.д.,
- е) рациональное питание,
- ж) соблюдение режима дня,
- з) посещение театров, музеев,

На сколько процентов здоровье зависит от Вас самого? (отметьте на шкале)



Как Вы считаете, достаточно ли у Вас знаний о здоровье и о способах его сохранения и укрепления?

- а) да,
- б) нет,
- в) затрудняюсь ответить

Что важно для здоровья? Проранжируйте факторы следующим образом: 1 – наиболее важно, 3 – наименее:

- а) регулярная двигательная активность,
- б) рациональное питание,
- в) отсутствие вредных привычек

В какой форме Вам было бы наиболее интересно получить знания о здоровье?

- а) в формате лекции,
- б) в игровой форме,
- в) в событийной форме (экскурсии, фестивали и т.д.),
- г) другое: _____

Выберите причины, из-за которых может развиваться неправильная осанка:

- а) плохо подобранная мебель,
- б) плохое освещение,
- в) слабые мышцы спины,
- г) нежелание делать зарядку,
- д) другое: _____

–

Верно ли следующее утверждение: самый лучший способ быть здоровым – каждый день делать зарядку с большими нагрузками?

- а) да, потому что: _____
- б) нет, потому что: _____

Верно ли следующее утверждение: профессиональный спорт – это залог здоровья?

- а) да, потому что: _____
- б) нет, потому что: _____

Лучшая диета – это та, которая:

- а) рекламируется известными людьми,
- б) подобрана опросником на хорошем сайте в интернете,
- в) помогла знакомым,
- г) назначена врачом,
- д) другое: _____

Расположите эти ценности в порядке приоритета (1 – самое важное):

Ценность	Ранг
Друзья	
Семья	
Карьера	
Здоровье	
Развитие	
Удовольствие	
Свобода	
Образование	
Душевная гармония	
Другое:	

Что может повлиять на Ваше отношение к своему здоровью? Выберите максимум 3 фактора:

- а) пример семьи,
- б) отношение друзей,
- в) полученные знания о здоровье,
- г) контроль со стороны родителей, педагогов, врачей и т.д.,
- д) поставленные цели на будущее,
- е) беседы о здоровье,
- ж) другое: _____

Считаете ли Вы курение вредной привычкой?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

Как Вы относитесь к курильщикам?

- категорически отрицательно,
- положительно,
- если другим не мешают, пусть курят,
- другое: _____

Сколько примерно человек из Вашего круга общения курят?

Сколько примерно человек из Вашего круга общения регулярно употребляют алкоголь?

Сколько примерно человек из Вашего круга общения пробовали наркотики (даже легкие)?

Сколько раз в неделю человек должен прибегать к бутылке, чтобы про него можно было сказать «алкогольная зависимость»?

- каждый день,
- 3-4 раза каждую неделю,
- даже раз в неделю – это уже зависимость,
- другое: _____

Пробовали ли Вы:

- курение: _____,
- алкоголь: _____,
- наркотики: _____

Есть ли положительная сторона у вредных привычек?

-да:

- нет
- затрудняюсь ответить

Какие причины приводят к ПЕРВИЧНОМУ употреблению алкоголя?

Проранжируйте следующим образом: 1 – наиболее часто и т.д.:

- за компанию: _____,
 - престижность образа с сигаретой: _____,
 - стресс, проблемы в жизни: _____,
 - от нечего делать: _____,
 - из любопытства: _____,
 - формат встречи: _____,
 - другое: _____
-

Что, на Ваш взгляд, является здоровым досугом, а что вредным?

Здоровый досуг - это

Вредный досуг - это

Что такое здоровая одежда?

Напишите свое определение понятию «здоровье».

Здоровье - это

Ваш пол:

курс:

возраст:

специальность: