

Анкета для учащихся.

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом	
отсутствие вредных привычек	
здоровый сон	
личная гигиена	
рациональное питание	
положительные эмоции	
соблюдение режима дня	
предупреждение заболеваний, закаливание	
выкуривание в меру сигарет в день	
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни	
полноценная духовная жизнь	
просмотр ТВ допоздна	

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье	
чтобы быть современным культурным человеком	
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру	
быть физически сильным, уметь постоять за себя	
быть успешным в жизни, добиваться успеха	
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью	

3. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

старюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе	
избегаю вредных привычек, борюсь с ними	
занимаюсь спортом	
старюсь выспаться, не переутомляться	
делаю зарядку, гимнастику	
соблюдаю режим и рацион питания	
старюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором	
соблюдаю режим дня	
занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами	
плаваю в бассейне	
закаливаюсь	
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации	

4. Выбрать один вариант ответа

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?		Завтракаете ли Вы дома перед школой?	
Да		Да, всегда завтракаю	
Не вполне		Иногда завтракаю	
Нет		Нет	

5. Выбрать один вариант ответа

Питаетесь ли Вы в школьной столовой?		Оцените, пожалуйста, качество питания в школьной столовой:	
Питаюсь в школьной столовой		отлично	
Покупаю буфетную продукцию		хорошо	
В школе не питаюсь		удовлетворительно	
		неудовлетворительно	

6. Если Вы не получаете горячее питание в школе, то по каким причинам? (Вы можете выбрать несколько ответов)

Не устраивает качество блюд, невкусно	
В столовой суматоха и очереди	
Не нравится обстановка в столовой (интерьер, санитарное состояние и т.п.)	
Слишком дорого для меня	
У меня индивидуальный режим питания	
Никто из класса не питается, и я тоже	

7. Выбрать один вариант ответа

Каково Ваше отношение к учебе?		Какие классные, общешкольные мероприятия прошлых лет по проблеме здоровья и здорового образа жизни Вам запомнились?	
вдохновение		общешкольные соревнования по различным видам спорта	
приподнятое настроение		беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков	
усталость		никакие	
безразличие			
напряжение			
волнение, нервозность			
депрессия, замкнутость			

8. Выбрать один вариант ответа

Курите ли вы?		Употребляли ли Вы наркотики?		Если бы у Вас возникли проблемы с употреблением алкоголя и наркотиков, к кому бы Вы обратились за советом?	
да		Нет, и никогда не буду употреблять		врачи, медсестры	
иногда, при случае		Нет, но может стоит попробовать.		психологи	
нет		Да (1 или несколько раз).		друзья	
		Да, употребляю до сих пор.		учителя	
				родители и другие родственники	

