**[Анкета "Что вы знаете о здоровом образе жизни"](http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/114-questionnaire/1354-anketa-qchto-vy-znaete-o-zdorovom-obraze-zhizniq)**

Ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией.  
Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой чертой или допишите свой ответ.  
Можно подчеркнуть два и более ответов.  
Ваш пол: мужской, женский  
Ваш возраст? …………………….лет  
**1. Интересно ли Вы живете?**

-Да  
-Нет  
-Посредственно  
- Другое………………………………  
**2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?**-Спорт  
-Литература  
-Музыка  
-Техника  
-Компьютер  
-Другое………………………….  
**3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?**-Да  
-Нет  
-Затрудняюсь ответить  
**4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?**-Да  
-Нет  
-Скорее да, чем нет  
**5. Является ли выбранная Вами профессия Вашим призванием?**-Да  
-Нет  
-Не знаю  
**6. Устраивают ли Вас отношения между преподавателями и учащимися?**-В основном, устраивают  
-В чем-то устраивают, в чем-то нет  
-Во многом не устраивают  
**7. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**-Постоянно  
-От случая к случаю  
-Не занимаюсь  
**8. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
9. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?**-Да  
-Нет  
**10. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?**-Да  
-Нет  
-Затрудняюсь ответить  
**11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?**-Да, занимаюсь  
-Нет  
-Не считаю нужным  
**12. Где и как Вы занимаетесь закаливанием?**-Дома, по системе Иванова  
-В поликлинике  
-В ФОКе  
-В учреждении образования  
-В турпоходах  
-Другое ……………………………  
**13. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?**-Очень важно  
-Скорее важно  
-Скорее не важно  
-Совсем не важно  
**14. Курите ли Вы?**

-Да  
-Нет  
-Изредка  
-До 10 сигарет в день  
-Более 10 сигарет в день  
**15. Почему вы курите?**

-От нечего делать  
-Казаться более взрослым,   
независимым  
**16. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?**-Вредно для здоровья  
-Полезно для здоровья  
-Затрудняюсь ответить

**17. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»  
-Вредно**-Не вредно  
-Затрудняюсь ответить  
**18. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?**-Да  
-Нет  
-Не знаю  
**19. Употребляете ли Вы водку, вино, пиво?**-Да  
-Нет  
**20.Если «да», то сколько раз (примерно) Вы выпиваете?**В неделю: один, два, три или ……….раз  
В месяц: один, два, три или …………раз   
**21. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?**-Да  
-Нет  
-Не знаю  
**22. Изменяется ли состояние Вашего здоровья после принятия алкогольных напитков?**-Ухудшается  
-Улучшается  
-Остается неизменным  
**23. Употребляли ли Вы и Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?**-Да  
-Нет  
**24. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ?**-Да  
-Нет  
**25. Как Вы думаете: опасность эта СУЩЕСТВУЕТ? или она ВЫДУМАНА врачами?  
26. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?**-В полной мере  
-В некоторой степени  
-Почти знаком или совсем не знаком  
-Никогда не интересовался этими вопросами  
**27. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?**-Да, неоднократно пробовал  
-Да, 1-2 раза  
-Да, у меня был друг-наркоман  
-Да, в собственной семье  
-Да, в семье друзей или знакомых  
-К счастью, никогда не сталкивался  
**28. Является ли наркомания одной из причин заболевания СПИДом?**-Да  
-Нет  
-Не знаю  
**29. Каким путем можно заразиться ВИЧ-инфекцией, СПИДом?**-При повседневных контактах  
-При сексуальных контактах  
-При обмене шприцами и иглами, которые уже использовались носителями ВИЧ-инфекции  
-От ВИЧ-инфицированной матери  
**30. Поражается ли при СПИДе иммунная (защитная) система организма человека?**

-Да  
-Нет  
-Не знаю   
**31. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?**

-Да  
-Нет  
-Не знаю  
**32. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:**- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии  
- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ  
- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)  
**33. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?**-Отказ от мясопродуктов  
-Раздельное питание  
-Отказ от хлебобулочных изделий  
-Лечебное голодание

-Другое ……………………………..  
**34. Питаетесь ли Вы в столовой ?**-Да  
-Нет  
**35. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?**  
-Да  
-Не совсем  
-Нет   
-Особое мнение ……………………..  
**36. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования ?**

-Ежедневное меню  
-График питания  
-Технологию приготовления пищи  
-Ассортимент продуктов  
-Обслуживание  
-Другое ……………………………  
**37. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это…?**-Отказ от вредных привычек  
-Личная гигиена  
-Оптимальный двигательный режим  
-Рациональное питание  
-Закаливание  
-Положительные эмоции  
-Занятия физической культурой и спортом   
-Владение навыками безопасного поведения   
**38. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_