**[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?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_