

АНКЕТА для опроса младших школьников

Опрошено 31 респондент. Из них девочек 15(48,4%), мальчиков – 16(51,6%).

1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?

1. Да, я никогда не болею-5(16,1%)
2. Да, но я иногда болею-25(80,6%)
3. Я часто болею -1(3,2%)

2. Чем ты занимаешься в свободное время? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Гуляю на улице- 25(80,6%)
2. Занимаюсь в кружках -23(74,2%)
3. Занимаюсь в спортивной секции- 15(48,4%)
4. Играю в подвижные игры-24(77,4%)
5. Провожу время за компьютером-8(25,8%)
6. Смотрю телевизор-13(41,9%)
7. Сплю, отдыхаю-18(58%)
8. Читаю –19 (61,3%)
9. Общаюсь с друзьями – 22(71%)
10. Другое _____

3. Как ты думаешь, привычки, указанные в таблице, вредны для здоровья? (дай ответ по каждой строке)

	Да	Нет	Не знаю
3.1 Курение	1 -31(100%)	2	3
3.2 Нерегулярное употребление пищи	1-31(100%)	2	3
3.3 Низкая двигательная активность	1- 31(100%)	2	3
3.4 Недосыпание	1 -31(100%)	2	3

4. Какие правила личной гигиены ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Всегда мою руки после посещения туалета-29(93,5%)
2. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы-25(80,6%)
3. Всегда мою руки перед едой-28(90%)
4. Ежедневно принимаю душ, ванну -24(77,4%)
5. Чищу зубы 2 раза в день -28(90%)
6. Не соблюдаю правила личной гигиены

5. Отметь, какие правила рационального питания ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Завтракаю каждое утро -29(93,5%)
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу-26(83,9%)
3. Каждый день я завтракаю, обедаю и ужинаю-29(93,5%)
4. Ем фрукты и овощи каждый день- 25(80,6%)
5. Не пью сладкие газированные напитки (кола и т.д.) -14(45,2%)
6. Стараюсь есть меньше сладкого (пирожные, конфеты и т.д.)- 18(58%)
7. Не ем чипсы, сухарики -12(38,7%)
8. Не соблюдаю правила питания

6. Какие правила режима дня ты соблюдаешь? (выбери все подходящие варианты ответов)

1. Ложусь спать и встаю в одно и то же время - 25(80,6%)
2. Сплю не меньше 8 часов -26(83,9%)
3. Отдыхаю после уроков в школе -24(77,4%)
4. Стараюсь больше времени проводить на свежем воздухе -21(67,7%)
5. Смотрю телевизор не больше 1 часа в день -24(77,4%)
6. Обычно провожу время за компьютером не больше 1 часа в день -18(58%)
7. Не соблюдаю режим дня

7. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

1. Да
2. Нет-31(100%)

8. Как ты относишься к курению?

1. Хорошо (когда я стану взрослым, я тоже буду курить)
2. Мне все равно (мне не мешает табачный дым)
3. Плохо (мне не нравится, когда курят)- 31(100%)

9. Кто курит в твоей семье?

1. Папа-15(48,4%)
2. Мама-3(9,75%)
3. Брат, сестра
4. Дедушка, бабушка-4(12,9%)
5. Никто-14(45,25%)

10. Разрешают ли тебе родители пробовать алкогольные напитки?

1. Да
2. Нет – 31(100%)

11. Обсуждают ли с тобой в Вашей семье вредные последствия курения и алкоголя?

1. Да, постоянно -10(32,3%)
2. Да, иногда-21(67,7%)
3. Нет

12. Бывает ли у тебя плохое настроение?

1. Да, часто-1(3,2%)
2. Да, иногда-19(61,3%)
3. Никогда не бывает-11(35,5%)

13. Что тебя расстраивает чаще всего?

1. Плохие отметки в школе-25(80,6%)
2. Ссоры с родителями-9(29%)
3. Ругают учителя-3(9,7%)
2. Ругают родители-8(25,8%)

14. Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни? (выберите все подходящие варианты ответов)

1. Заниматься физкультурой и спортом – 30(96,7%)
2. Есть полезные продукты -25(80,6%)
3. Не курить –30(96,7%)
4. Не расстраиваться по пустякам -20(64,5%)
5. Не употреблять алкогольные напитки-28(90,3%)
6. Соблюдать правила личной гигиены-24 (77,4%)
7. Соблюдать режим дня -24 (77,4%)

Расскажите о себе:

Ваш пол: 1. Мужской-16(51,6%). 2. Женский-15(48,4%)

Ваш возраст: 8 лет-8 человек(25,8%), 9 лет-14 человек(45,1%), 10 лет- 9 человек(29%) полных лет.

Ваш класс – 3 класс-12 человек(38,7%), 4 класс-18 человек(58,1%).