

## АНКЕТА для опроса старшеклассников

### Уважаемые учащиеся!

Опрошено 35 респондентов. Из них девочек 19(54,2%), мальчиков – 16(45,7%). 10-18 лет-35 человек.

#### 1. Как бы Вы оценили состояние своего здоровья?

1. Хорошее-20(57,1%);
2. Скорее хорошее – 6(17,1%)
3. Удовлетворительное-7(20%)
4. Скорее плохое-1(2,85%)
5. Плохое
6. Затрудняюсь ответить-1(2,85%)

#### 2. Как часто Вы болели в течение последних 12 месяцев?

1. Не болел-5(14,3%)
2. 1 раз-7(20%)
3. 2-4 раза-17(48,6%)
4. 5 раз и более-4(11,4%)
5. Затрудняюсь ответить-2(5,7%)

#### 3. Как Вы считаете, под «здоровым образом жизни» понимают (выберите все подходящие варианты ответов):

1. Правильное питание-32(91,4%)
2. Отсутствие вредных привычек -29(82,9%)
3. Соблюдение режима дня-26(74,3%)
4. Занятия физической культурой и спортом-30(85,7%)
5. Полноценный отдых- 22(62,9%)
6. Другое \_\_\_\_\_

#### 4. Как часто за последние 12 месяцев Вы: (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Делали утреннюю зарядку	1 - 8(22,9%)	2 – 12(34,3%)	3- 5(14,3%)	4- 7(20%)	5- 3(8,6%)
2. Совершали пробежки	1- 3(8,6%)	2- 12(34,3%)	3 – 12(34,3%)	4 – 5(14,3%)	5 – 3(8,6%)
3. Катались на велосипеде, роликах, коньках, лыжах	1 – 7(20%)	2 – 14(40%)	3- 9(25,7%)	4- 3(8,6%)	5- 2(5,7%)
4. Совершали прогулки	1- 18(51,4%)	2- 15(42,9%)	3- 1(2,9%)	4- 1(2,9%)	5
5. Посещали бассейн, тренажерный зал	1 – 2(5,7%)	2 – 5(14,3%)	3 – 5(14,3%)	4 – 16(45,7%)	5- 7(20%)
6. Играли в спортивные игры (футбол, волейбол и т.д.)	1-13(37%)	2-18(51,4%)	3 -3(8,6%)	4-1(2,9%)	5

#### 4. Какие правила личной гигиены Вы соблюдаете? (выберите все подходящие варианты)

1. Всегда мою руки перед едой-30(85,7%)
2. Всегда мою руки после посещения туалета-33(94,3%)
3. Всегда мою руки, когда прихожу с улицы- 30(85,7%)
4. Ежедневно принимаю душ, ванну- 30(85,7%)
5. Чищу зубы не менее 2 раз в день-31(88,6%)
6. Не соблюдаю правила личной гигиены

#### 5. Каких правил режима питания Вы придерживаетесь? (выберите все подходящие варианты)

1. Завтракаю каждое утро-25(71,4%)
2. Ем не спеша, хорошо пережевываю пищу-24(68,6%)
3. Не перекусываю «на лету»-11(31,4%)
4. Стараюсь не переесть-17(48,6%)

5. Ем в одно и то же время 3-4 раза в пищу-11(31,4%)

6. Не соблюдаю режим питания-4(11,4%)

6. **Как часто за последние 12 месяцев Вы употребляли:** (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Ни разу
1. Сладкие газированные напитки	1-4(11,4%)	2-9(25,7%)	3-14(40%)	4-5(14,3%)	5-3(8,6%)
2. Овощи и фрукты	1-17(48,6%)	2-18(51,4%)	3	4	5
3. Фаст-фуд или снеки	1-2(5,7%)	2-6(17,1%)	3-12(34,3%)	4-11(31,4%)	5-4(11,4%)
4. Жирную и калорийную пищу (колбаса, сосиски, копчености,)	1-3(8,6%)	2-14(40%)	3-14(40%)	4-3(8,6%)	5-1(2,9%)
5. Сладости (конфеты, мороженое и т.д.)	1-8(22,9%)	2-17(48,6)	3-8(22,9%)	4-1(2,9%)	5-1(2,9%)
6. Мясо	1-17(48,6%)	2-15(42,9%)	3-2(5,7%)	4-1(2,9%)	5-
7. Рыбу, морепродукты	1-9(25,7%)	2-13(37,1%)	3-7(20%)	4-2(5,7%)	5-4(11,4%)
8. Молоко	1-16(45,7%)	2-14(40%)	3-3(8,6%)	4-	5-2(5,7%)
9. Кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог)	1-13(37,1%)	2-17(48,6%)	3-5(14,3%)	4-	5-

7. **Отметьте, какие правила режима дня Вы соблюдаете?** (выберите все подходящие варианты)

1. Ложусь спать и встаю в одно и то же время - 14(40%)

2. Отдыхаю после занятий в школе -28(80%)

3. Провожу время за компьютером не более 2-х часов в день-8(22,9%)

4. Смотрю телевизор не более 2-х часов в день-12(34,3%)

5. Сплю не менее 8 часов в сутки-17(48,6%)

6. Не соблюдаю режим дня -3 (8,6%)

8. **Сколько времени в день Вы обычно проводите:** (укажите примерное количество часов)

1. У телевизора- до 2 часов -25(71,4%), от 2 до 5 часов-1(2,9%)

2. За компьютером- до 2 часов -18(51,4%), от 2 до 5 часов-6(17,1%), более 5 часов-1(2,9%)

3. В интернете- до 2 часов -12(34,3%), от 2 до 5 часов-14(40%), более 5 часов-8(22,9%)

4. За выполнением домашнего задания- до 2 часов -22(62,9%), от 2 до 5 часов-13(37,1%).

9. **Как Вы обычно проводите свои летние каникулы?** (выберите все подходящие варианты)

1. Провожу время в деревне, на даче-17(48,5%)

5. Навещаю дедушку, бабушку (других родственников)-28(80%)

2. Отдыхаю в лагере, санатории-24(68,6%)

3. Уезжаю с родителями на отдых, за границу-8(22,9%)

6. Остаюсь дома-20 (57,1%)

4. Подрабатываю- 7(20%)

7. Другое \_\_\_\_\_

10. **Есть ли у Вас друзья, которые курят?**

1. Да -1(2,9%)

2. Нет-30(85,7%)

3. Затрудняюсь ответить-4(11,4%)

11. **Курят ли члены Вашей семьи?** (выберите все подходящие варианты ответов)

1. Да, курит папа-8(22,9%)
2. Да, курит мама-1(2,9%)
3. Да, курит брат и/или сестра-1(2,9%)
4. Да, курит бабушка и/или дедушка
5. Нет, никто не курит-25(71,5%)
6. Не знаю-1(2,9%)

**12. Курите ли Вы?**

1. Курю постоянно
2. Курил, но бросил (переходите к вопросу №14)
3. Курю иногда
4. Не курю (Переходите к вопросу №16)-35(100%)

**13. Есть ли у Вас желание бросить курить?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

**14. Сколько лет Вам было, когда Вы впервые попробовали курить? \_\_\_\_\_**

**15. Почему Вы начали (попробовали) курить? (выберите все подходящие варианты ответов)**

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Из-за сильного переживания        | 6. От скуки, безделья              |
| 2. Модно курить среди сверстников    | 7. Из-за желания казаться взрослым |
| 3. Из-за желания понравиться кому-то | 8. Курят родители, взрослые        |
| 4. Курят друзья, одноклассники       | 9. Не знал о вреде курения         |
| 5. Из интереса, любопытства          | 10. Другое _____                   |

**16. Употребляете ли Вы (хотя бы иногда) алкогольные напитки?**

1. Да-2(5,7%)
2. Нет-33 (94,3%)

**17. Как Вы считаете, вредно ли употребление спиртных напитков (включая пиво) для здоровья?**

1. Да-29(82,9%)
2. Нет-3(8,6%)
3. Не знаю-3(8,6%)

**18. Как Вы считаете, вредно ли употребление энергетических напитков для здоровья?**

1. Да-23(65,7%)
2. Нет-4(11,4%)
3. Не знаю-8(22,9%)

**19. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса?**

1. Часто-9(25,7%)
2. Иногда-19(54,3%)
3. Никогда-7(20%)

**20. Для того, чтобы снять напряжение, стресс Вы... (выберите все подходящие варианты)**

1. Занимаетесь физическими упражнениями, спортом, фитнесом, танцами-10(28,6%)
2. Встречаетесь с друзьями-20(57,1%)
3. Посещаете дискотеки, культурно-массовые мероприятия, ходите в кино-3(8,6%)
4. Прогуливаетесь на свежем воздухе-20(57,1%)
5. Слушаете музыку-25(71,4%)
6. Смотрите фильмы, сериалы-16(45,7%)
7. Общаетесь в социальных сетях-16(45,7%)
8. Спите-15(42,9%)
9. Играете в компьютерные игры-4(11%)
10. Читаете-9(25,7%)
11. Другое \_\_\_\_\_

**21. Можете ли Вы сказать, что в Вашей семье: (выберите все подходящие варианты)**

1. Члены семьи проявляют уважение друг к другу-31(88,6%)
2. Заботятся и поддерживают друг друга в трудных ситуациях-30(85,7%)
3. Учитывают Ваше мнение и Ваши интересы-30(85,7%)
4. Прививают нравственные качества (уважать старших, быть честным и т.д.)-30(85,7%)
5. Родители проводят беседы о вреде курения, алкоголя и т.д.-29(82,9%)
6. Родители обучают правилам безопасности (как вести себя на воде, на дорогах)-32(91,4%)
7. Принято вместе посещать спортивные, культурные мероприятия-13(37,1%)
8. Родители интересуются Вашими проблемами-32(91,4%)

9. Принято собираться всей семьей для общения (просмотра фильмов, игр и т.д.)-24(68,6%)
10. У Вас есть общие с родителями интересы, увлечения-24(68,6%)
11. Принято помогать родителям по дому (уборка, мойка посуды и т.д.) -31(88,6%)
12. Другое \_\_\_\_\_

**22. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? (выберите и отметьте не более четырех высказываний)**

1. Хороший отдых -31(88,6%)
2. Регулярное занятие спортом, физическая активность-27(77,1)
3. Знания о том, как заботиться о своем здоровье-23(65,7%)
4. Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)-23(65,7%)
5. Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятие физкультурой и т.д.)-31(88,6%)
6. Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь)-29(82,9%)
7. Благоприятный психологический климат, отсутствие стрессов-24(68,6%)
8. Другое \_\_\_\_\_

**23. Из каких источников информации Вы узнаете, как сохранить и укрепить свое здоровье? (выберите все подходящие варианты)**

- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Телевизионные передачи-8(22,9%)   | 5. Родители -30(85,7%)               |
| 2. Статьи в журналах, газетах-7(20%) | 6. Друзья, знакомые -14(40%)         |
| 3. Интернет-28(80%)                  | 7. Медицинские работники – 22(62,9%) |
| 4. Преподаватели в школе-27(77,1%)   | 8. Другое _____                      |