

**1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- Хорошее
- Скорее хорошее
- Удовлетворительное
- Плохое
- Скорее плохое
- Затрудняюсь ответить

**2. Имеются ли у Вас какие-нибудь хронические заболевания?**

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

**3. По Вашему мнению, здоровый образ жизни – это... (можно дать несколько ответов)**

- Отказ от вредных привычек
- Личная гигиена
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное питание
- Закаливание
- Положительные эмоции
- Занятия физической культурой и спортом
- Владение навыками безопасного поведения

**4. Курите ли Вы?**

- Никогда не пробовал
- Курил, но бросил
- Курю от случая к случаю
- Курю постоянно

**5. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?**

- Вредно для здоровья
- Полезно для здоровья
- Затрудняюсь ответить

**6. Пробовали ли Вы когда-либо наркотические и токсические вещества?**

- Да
- Нет

**7. У кого, по Вашему мнению, больше шансов стать наркоманом?**

- У детей из благополучных и состоятельных семей
- У детей, лишённых родительского внимания и денег из родительского кошелька

**8. Употребляете ли Вы спиртные напитки?**

- Да
- Нет

**9. Если «да», то как часто Вы выпиваете?**

- Часто
- Иногда
- Практически никогда

**10. Почему по Вашему мнению, люди курят, употребляют спиртные напитки и наркотики? (можно дать несколько ответов)**

- Ради удовольствия
- Чтобы не отличаться от других
- Успокоить нервы
- Из любопытства
- Чтобы поднять тонус, улучшить настроение
- Чтобы чем-то себя занять
- Под влиянием окружающих
- Потому что курят в семье
- Под влиянием кино
- Под влиянием рекламы
- Это казалось эффектно

**11. Какие факторы удерживают подростков от принятия спиртных напитков? (можно дать несколько ответов)**

- Страх перед физиологическими последствиями
- Помеха реализации жизненных планов
- Боязнь того, что отвернуться близкие люди
- Другое (указать, что)

**12. Как часто вы испытываете чувство напряжённости, стресса или сильной подавленности?**

- Очень часто
- Часто
- Иногда
- Никогда

**13. Какие средства снятия усталости и напряжённости используете Вы лично? (можно дать несколько ответов)**

- Сон
- Чтение книг, газет, журналов
- Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки

- Общение
- Наркотики, транквилизаторы
- Спорт и физкультура
- Посещение театра, кинотеатра и др.
- Алкоголь
- Посещение храма (церкви, костёла и др.)
- Другое

**14.Что, по-вашему, нельзя считать правильным питанием? (можно дать несколько ответов)**

- Прием пищи в одно и то же время
- Регулярное употребление овощей и фруктов
- Плотный, сытный ужин
- Разнообразие блюд в меню

**15.К каким последствиям может привести длительное голодание?**

- Нарушение работы органов и их систем
- Улучшению общего самочувствия
- Оздоровлению организма
- Улучшение работы организма в целом

**16.Как влияют, по-вашему, на здоровье вредные привычки?**

- Положительно
- Никак не влияют
- Отрицательно

**17.Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?**

- Да
- Нет
- Не знаю

**18.Необходимо ли человеку проводить время на свежем воздухе?**

- Да
- Нет
- Не знаю

**19.Принимаете ли Вы в течение года витамины?**

- Да
- Нет
- Не всегда

**20. Нужно ли человеку закаливаться?**

- Да, это укрепляет его организм
- Нет, от этого частые простуды
- Не обязательно

**21. Как вы считаете, вы ведёте здоровый образ жизни?**

- Безусловно, да
- Не совсем так, но я стараюсь
- Увы, нет
- Здоровый образ жизни – просто выдумка

**22. Что на ваш взгляд необходимо для ведения здорового образа жизни? (можно дать несколько ответов)**

- Наличие соответствующих знаний
- Наличие денежных средств
- Помещение и оборудование

**23. Интересно ли Вам узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- Да, очень интересно и полезно
- Интересно, но не всегда
- Не очень интересно
- Не интересно

**Анкета для учащихся  
«Что я знаю о здоровом образе жизни?»**

Пол: мужской

женский