

## **Опрос для учащихся 5-6 классов «Здоровый образ жизни»**

**Цель анкетирования:** определение уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у школьников.

### **1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?**

- а). это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- б). это соблюдение режима дня и правильного питания;
- в). это занятия спортом и закаливание.
- г). не знаю.

### **2. Является ли твой образ жизни здоровым?**

- а). да;
- б). нет;
- в) частично;
- г). не знаю.

### **3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?**

- а) на 80-100%;
- б) на 50-70%;
- в) на 10-40%;
- г) не зависит.

### **4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?**

- а). чтобы не беспокоили болезни;
- б). чтобы жить долго;
- в). чтобы выглядеть красиво;
- г). чтобы всего добиться в жизни.

### **5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?**

- а). пример родителей;
- б). пример уважаемых мной людей;
- в). болезни;
- г). наглядная информация в фактах и цифрах;

### **6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак?**

- а). да;
- б). нет;
- в). пробовал;
- г). уже отказался.

### **7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?**

- а). да;
- б). нет;

- в). пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;  
 г). пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

### 8. Как ты справляешься со стрессом?

- а). слушаю музыку;  
 б). иду в спортзал;  
 в). обливаюсь холодной водой;  
 г). другое \_\_\_\_\_ (указать).

## Опрос для учащихся 7-9 классов «Отношение к здоровью и вопросам здорового образа жизни»

**1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

А. Иметь много денег.	
Б. Быть здоровым.	
В. Иметь хороших друзей.	
Г. Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя).	
Д. Много знать и уметь.	
Е. Иметь работу.	
Ж. Быть красивым и привлекательным.	
З. Жить в счастливой семье.	

**2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

А. Регулярные занятия спортом.	
Б. Знания о том, как заботиться о своём здоровье.	
В. Хорошие природные условия.	
Г. Возможность лечиться у хорошего врача.	
Д. Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.	
Е. Отказ от вредных привычек.	
Ж. Выполнение правил здорового образа жизни.	

**3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			

Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

**4. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)**

- А. Да, конечно.
- Б. Забочусь недостаточно.
- В. Мало забочусь.

**5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- А. Да, очень интересно и полезно.
- Б. Интересно, но не всегда.
- В. Не очень интересно.
- Г. Не интересно.

**6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

- В школе.
- От родителей.
- От друзей.
- Из книг и журналов.
- Из передач радио и телевидения.

**7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:**

А. Уроки, обучающие здоровью.	
Б. Беседы о том, как заботиться о здоровье	
В. Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.	
Г. Спортивные соревнования.	
Д. Викторины, конкурсы.	
Е. Праздники, вечера на тему здоровья.	
Ж. Дни здоровья.	
З. Спортивные секции.	

**8. Вы курите?**

- А. Да, регулярно.
- Б. Нет.
- В. Иногда, по настроению или «за компанию».
- Г. Только попробовал (а).

**9. Вы употребляете спиртные напитки?**

- А. Да, регулярно.
- Б. Нет.
- В. Иногда, по настроению или «за компанию».
- Г. Только попробовал (а).

**10. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?**

- А. Да \_\_\_\_\_ Б. Нет \_\_\_\_\_

**Опрос для учащихся 10-11 классов  
«Оценка уровня отношения учащихся к проблемам  
здоровья и здорового образа жизни»**

**1. Укажите Ваш пол: мужской женский.**

**2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- 1. Хорошее.
- 2. Удовлетворительное.
- 3. Плохое.
- 4. Затрудняюсь ответить.

**3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны? Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)**

А. Материальное благополучие.	
Б. Качественное образование.	
В. Хорошее здоровье.	
Г. Привлекательная внешность.	
Д. Любимая работа.	
Е. Возможность общаться с интересными людьми.	
Ж. Благополучная семья.	
З. Свобода и независимость.	

**4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.**

- А. Хорошая наследственность.
- Б. Хорошие экологические условия.
- В. Выполнение правил здорового образа жизни.
- Г. Возможность консультаций и лечения у хорошего врача.
- Д. Знания о том, как заботиться о своем здоровье.

- Е. Отсутствие физических и умственных перегрузок.
- Ж. Регулярные занятия спортом.
- 3. Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**

- А. Это всегда интересная и полезная информация;
- Б. Иногда это достаточно интересная и полезная информация;
- В. Не очень интересная и полезная информация;
- Г. Эта информация меня не интересует.

**6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье.**

- А. Вполне достаточно;
- Б. Не вполне достаточно;
- В. Недостаточно.

**7. Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?**

- 1. От родителей
- 2. От друзей
- 3. В школе
- 4. Из журналов, книг
- 5. Из передач ТВ
- 6. Через интернет

**8. Считаете ли вы следующее вредным для Вашего здоровья? ( Вы должны ответить на каждую строчку таблицы.)**

Варианты ответов: вредно; трудно сказать; совсем не вредно.

1.Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов) переедание.	
2.Употребление алкоголя.	
3.Употребление наркотиков.	
4.Сидячий образ жизни.	
5.Курение.	
6.Недоедание.	

**9. Вы курите?**

- А. Да, регулярно.
- Б. Нет.
- В. Иногда, по настроению или «за компанию».
- Г. Только попробовал (а).

**10. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?**

- А. Никогда.
- Б. Пару раз в год.
- В. Один или два раза в месяц.
- Г. Каждую неделю.
- Д. Почти каждый день.

**11. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?**

Да \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

**12. В каком возрасте, по Вашему мнению, следует говорить о вреде алкоголя, курения, наркотиках и болезнях, передаваемых половым путем?**

**13. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)**

А. Курение.	
Б. Снижение и набор веса.	
В. Алкоголь.	
Г. Половое воспитание.	
Д. Нарушение питания.	
Е. Влияние наркотиков.	
Ж. Инфекции, передаваемые половым путем.	
З. Физические упражнения и спорт.	
И. Управление эмоциями.	
К. Межличностные отношения.	
Л. Другое (указать что именно).	