

## Анкета для обучающихся «Здоровый образ жизни»

Класс \_\_\_\_\_ Пол М ☐ Ж ☐ Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_

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

- Иметь много денег ☐ Много знать и уметь ☐  
Быть здоровым ☐ Иметь любимую работу ☐  
Иметь интересных друзей ☐ Быть красивым, привлекательным ☐  
Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя) ☐  
Жить в счастливой семье ☐

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

- Регулярные занятия спортом ☐  
Хороший отдых ☐  
Знания о том, как заботиться о своем здоровье ☐  
Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.) ☐  
Возможность лечиться у хорошего врача ☐  
Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д. ☐  
Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни  
(соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.) ☐

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

|                            | Ежедневно                | Несколько раз в неделю   | Очень редко, никогда     |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Утренняя зарядка, пробежка | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Завтрак                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Обед                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ужин                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Прогулка на свежем воздухе | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Сон не менее 8 ч           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Занятия спортом            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Душ, ванна                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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

Да, конечно ☐ Скорее да, чем нет ☐ Скорее нет, чем да ☐ Нет ☐

**5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один ответ.**

Да, очень интересно ☐ Скорее интересно, чем не интересно ☐

Скорее неинтересно, чем интересно ☐ Не интересно ☐

**6. Откуда ты узнаешь о том, как заботиться о здоровье?**

|                                | <b>Часто</b>             | <b>От случая к случаю</b> | <b>Никогда</b>           |
|--------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| В школе                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Дома                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| От друзей                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Из интернета                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |
| Из передач радио и телевидения | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |

**7. Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаёшь...**

|                                | <b>Интересно</b>         | <b>Не всегда интересно</b> | <b>Не интересно</b>      |
|--------------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|
| В школе                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| Дома                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| От друзей                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| Из интернета                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| Из передач радио и телевидения | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |

**8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе?**

*Какие из них ты считаешь интересными и полезными?*

|                                                | <b>Проводятся</b>        | <b>Интересно</b>         | <b>Не интересно</b>      |
|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Уроки, обучающие здоровью                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Лекции о том, как заботиться о здоровье        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Спортивные соревнования                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Праздники, вечера на тему здоровья             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Анкета для обучающихся «Здоровый образ жизни»**

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

Материальное благополучие ☐

Качественное образование ☐

Привлекательная внешность ☐

Хорошее здоровье ☐

Возможность общаться с интересными людьми ☐

Благополучная семья ☐

Свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания) ☐

Любимая работа ☐

**2. Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? Из приведенного**

***перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для вас.***

Хорошая наследственность ☐

Хорошие экологические условия ☐

Выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.) ☐

Возможность консультации и лечения у хорошего врача ☐

Знания о том, как заботиться о своем здоровье ☐

Отсутствие физических и умственных перегрузок ☐

Регулярные занятия спортом ☐

Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д. ☐

**3. Что из перечисленного присутствует в вашем расписании дня?**

|                            | Ежедневно                | Несколько раз в неделю   | Очень редко              |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Утренняя зарядка, пробежка | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Завтрак                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Обед                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ужин                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Прогулка на свежем воздухе | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Сон не менее 8 ч           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Занятия спортом            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Душ, ванна                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**4. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье?**

Вполне достаточно ☐ Не вполне достаточно ☐ Недостаточно ☐

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

Очень интересна и полезна ☐ Довольно интересна и полезна ☐

Не очень интересна и полезна ☐ Не интересна и не нужна ☐

**6 Откуда вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?**

|                   | Часто                    | От случая к случаю       | Никогда                  |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| От родителей      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| От друзей         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| В школе           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из журналов, книг | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из передач ТВ     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|                |                          |                          |                          |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Через интернет | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

**7 Как вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете?**

|                   | Интересны                | Не всегда<br>интересны   | Не<br>интересны          |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| От родителей      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| От друзей         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| В школе           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из журналов, книг | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Из передач ТВ     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Через интернет    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в вашем классе?**

*Какие из них вы считаете интересными и полезными?*

|                          | Проводятся               | Интересно                | Не<br>интересно          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Специальные уроки        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Лекции                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Показ видеофильмов       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Спортивные соревнования  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Работа спортивных секций | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Тематические вечера      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Предварительный просмотр:

### Анкета для обучающихся «Здоровый образ жизни»

Ребята! Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Выберите несколько, наиболее подходящих именно Вам. Отметьте их крестиком в графе «ответы». Если вы выбрали ответ «другое» - напишите, что именно.

| № | Вопросы и варианты ответов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ответы |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1 | <p>В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плохо сплю</li> <li>2. Часто болит живот</li> <li>3. Физические недостатки</li> <li>4. Часто болит голова</li> <li>5. Плохое настроение</li> <li>6. Часто простываю</li> <li>7. Плохой аппетит</li> <li>8. Болезненный внешний вид</li> <li>9. Боюсь сквозняков</li> <li>10. Другое</li> </ol> |        |
| 2 | <p>От кого ты получаешь информацию о здоровье?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. От специалистов, врачей</li> <li>2. От родителей</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                          |        |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <div>3. От учителей на уроке</div> <div>4. От классного руководителя</div> <div>5. От учителя физической культуры</div> <div>6. От учителя ОБЖ</div> <div>7. От одноклассников</div> <div>8. Читаю специальную литературу</div> <div>9. Ни от кого</div> <div>10. Другое</div> |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|