

## Анкета "Что вы знаете о здоровом образе жизни"

Психодиагностика психолога в школе - Анкеты

### АНКЕТА «ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»

Данная методика предложена методистами Центра методического обеспечения воспитательной работы УО РИПО Радоман Г.А., Долбешкиной Н.А. и изучает ориентацию учащихся на здоровый образ жизни, отношение к вредным привычкам, наличие комфортных психологических условий в учреждении образования. В основу исследования положено анкетирование всех учащихся. Проводится 2 раза в год куратором группы, социальным педагогом, заместителем директора по учебно-воспитательной (воспитательной) работе (в начале и конце учебного года).

Методика предназначена для учащихся, участников воспитательного процесса, медицинского работника, родителей. Составляется при наличии анкет, согласия респондентов на анкетирование, соблюдении конфиденциальности. Проводится в стандартных условиях, возможна групповая или индивидуальная форма проведения. Помогает провести статистический анализ среди юношей и девушек, анализ ориентации учащихся на здоровьесберегающую организацию своего досуга.

Дорогой друг!

Просим серьезно относиться к заполнению анкеты и ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный Вами ответ прямой линией.

Если Вы не уверены в своих знаниях по тому или иному вопросу, то ответ подчеркните волнистой чертой или допишите свой ответ.

Можно подчеркнуть два и более ответов.

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст? .....лет

1. Интересно ли Вы живете? -Да

-Нет

-Посредственно

- Другое.....

2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?

-Спорт

-Литература

-Музыка

-Техника

-Компьютер

-Другое.....

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?

-Да

-Нет

-Скорее да, чем нет

5. Является ли выбранная Вами профессия Вашим призванием?

-Да

-Нет

-Не знаю

6. Устраивают ли Вас отношения между преподавателями и учащимися?

-В основном, устраивают

-В чем-то устраивают, в чем-то нет

-Во многом не устраивают

7. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

-Постоянно

-От случая к случаю

-Не занимаюсь

8. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?

---

9. Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?

-Да

-Нет

10. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

11. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

-Да, занимаюсь

-Нет

-Не считаю нужным

12. Где и как Вы занимаетесь закаливанием?

-Дома, по системе Иванова

-В поликлинике

-В ФОКе

-В клубах («Оптималист»,

выходного дня и др.)

-В учреждении образования

-В турпоходах

-Другое .....

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

-Очень важно

-Скорее важно

-Скорее не важно

-Совсем не важно

14. Курите ли Вы? -Да

-Нет

-Изредка

-До 10 сигарет в день

-Более 10 сигарет в день

15. Почему вы курите? -От нечего делать

-Казаться более взрослым,

независимым

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

-Вредно для здоровья

-Полезно для здоровья

-Затрудняюсь ответить

17. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»

-Вредно

-Не вредно

-Затрудняюсь ответить

18. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?

-Да

-Нет

-Не знаю

19. Употребляете ли Вы водку, вино, пиво?

-Да

-Нет

20. Если «да», то сколько раз (примерно) Вы выпиваете?

В неделю: один, два, три или .....раз

В месяц: один, два, три или .....раз

21. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Не знаю

22. Изменяется ли состояние Вашего здоровья после принятия алкогольных напитков?

-Ухудшается

-Улучшается

-Остается неизменным

23. Употребляли ли Вы и Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?

-Да

-Нет

24. Слышали ли Вы что-нибудь об опасности для здоровья при употреблении таблеток и других химических веществ?

-Да

-Нет

25. Как Вы думаете: опасность эта СУЩЕСТВУЕТ?

или она ВЫДУМАНА врачами

26. В какой мере Вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?

-В полной мере

-В некоторой степени

-Почти знаком или совсем

не знаком

-Никогда не интересовался этими

вопросами

27. Сталкивались ли Вы с проблемой употребления наркотиков?

-Да, неоднократно пробовал

-Да, 1-2 раза

-Да, у меня был друг-наркоман

-Да, в собственной семье

-Да, в семье друзей или знакомых

-К счастью, никогда не сталкивался

28. Является ли наркомания одной из причин заболевания СПИДом?

-Да

-Нет

-Не знаю

29. Каким путем можно заразиться ВИЧ-инфекцией, СПИДом?

-При повседневных контактах

-При сексуальных контактах

-При обмене шприцами и иглами,

которые уже использовались носителями ВИЧ-инфекции

-От ВИЧ-инфицированной матери

30. Поражается ли при СПИДе иммунная (защитная) система организма человека? -Да

-Нет

-Не знаю

31. С какого возраста, как Вы считаете, можно начинать половую жизнь?

-С 11 лет

-С 13 лет

-С 15 лет

-С 17 лет

-После 18 лет

-Другое .....

32. Насколько Вы осведомлены о средствах и способах безопасного секса?

-Моих знаний мне вполне достаточно

-Знаю практически все

-Знаю очень мало, хотел бы узнать

больше

-Не знаю и знать не хочу

-Другое .....

33. Как Вы относитесь к проблеме ранней беременности?

-Отношусь с осуждением

-Считаю это личным делом каждого

-Считаю, что, чем раньше, тем лучше

-Эта проблема меня не волнует

-Другое .....

34. Считаете ли Вы проституцию приемлемым способом зарабатывания денег?

-Считаю, что эта работа не хуже,

чем любая другая

-Отношусь с осуждением

-Могу представить себя в этом

бизнесе

-Считаю, что с этим необходимо

бороться

-Проституция – это способ получить

за собственное удовольствие большие деньги

-Не задумывался об этом

-Другое .....

.....

35. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание? -Да

-Нет

-Не знаю

36. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии

- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ

- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

37. Придерживаетесь ли Вы какой-то особой диеты?

-Отказ от мясопродуктов

-Раздельное питание

-Отказ от хлебобулочных изделий

-Лечебное голодание -Другое .....

38. Питаетесь ли Вы в столовой ?

-Да

-Нет

39. Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?

-Да

-Не совсем

-Нет

-Особое мнение .....

40. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования ? -Ежедневное меню

-График питания

-Технологию приготовления пищи

-Ассортимент продуктов

-Обслуживание

-Другое .....

41. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?



-Отказ от вредных привычек

-Личная гигиена

-Оптимальный двигательный режим

-Рациональное питание

-Закаливание

-Положительные эмоции

-Занятия физической культурой

и спортом

-Владение навыками безопасного

поведения

42. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?

---

---