

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Ребята! Просим вас заполнить предложенную анкету. Отвечайте на вопросы самостоятельно, не советуясь с товарищами. Нам важно знать именно ваше личное отношение к этим вопросам.

Возраст _____ Пол: 1 – юноша 2 – девушка

Рост _____ Вес _____ ИМТ _____ АД _____

№	Вопрос	Ответ
1.	Как ты думаешь, эти привычки вредны для здоровья? а) курение б) нерегулярное употребление пищи (не «по часам») в) низкая двигательная активность г) недосыпание	1 - да 2 - нет 3 - не знаю 1 - да 2 - нет 3 - не знаю 1 - да 2 - нет 3 - не знаю 1 - да 2 - нет 3 - не знаю
2.	Занимаешься ли ты регулярно физическими упражнениями (в т.ч. танцы, посещение бассейна и т.д.) помимо уроков физкультуры в школе?	1 - да 2 - нет
3.	Если «да», то сколько часов в неделю?	_____ часов
4.	Сколько раз в день ты принимаешь горячую пищу (исключая чай, кофе и другие горячие напитки)?	1 – три раза в день и чаще 2 – два раза в день 3 – один раз в день
5.	Как часто ты употребляешь в пищу мясо, птицу, рыбу?	1 – один раз в день и чаще 2 – 3-4 раза в неделю 3 – 1 раз в неделю и реже
6.	Как часто ты употребляешь в пищу молоко и молочные продукты?	1 – один раз в день и чаще 2 – 3-4 раза в неделю 3 – 1 раз в неделю и реже
7.	Как часто ты употребляешь свежие овощи, фрукты, свежие соки?	1 – один раз в день и чаще 2 – 3-4 раза в неделю 3 – 1 раз в неделю и реже
8.	Пробовал ли ты когда-нибудь курить?	1 – нет 2 – да
9.	Продолжаешь ли ты курить?	1 – нет 2 – да
10.	Если «да», то как часто?	1 – хотя бы один раз за последние 3 месяца 2 – каждую неделю 3 – ежедневно (хотя бы 1 сигарету в день)
11.	Пробовал ли ты какие-либо наркотические (токсикоманические) вещества?	1 – нет 2 – да
12.	Употребляешь ли ты пиво и другие алкогольные напитки (шампанское, коктейли, вино, водку, спиртные напитки домашнего изготовления и т.п.)?	1 – нет 2 – да
13.	Если да, то, как часто?	1 – 1 раз в месяц и реже 2 – 2-3 раза в месяц 3 – 4 и более раз в месяц
14.	В какое время ты обычно ложишься спать?	_____ часов
15.	Во сколько обычно встаешь утром?	_____ часов
16.	Продолжительность ночного сна обычно составляет	_____ часов
17.	Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику?	1 – ежедневно 2 – иногда 3 – никогда
18.	Как часто ты моешь руки перед едой в школе?	1 – всегда 2 – иногда 3 – никогда
19.	Как часто ты моешь руки после посещения туалета в школе?	1 – всегда 2 – иногда 3 – никогда
20.	Как часто ты чистишь зубы?	1 – ежедневно 2 раза в день и чаще 2 – 1 раз в день 3 – 3-4 раза в неделю и реже
21.	Как ты считаешь, будешь ли ты курить в дальнейшем?	1 – нет 2 – да 3 – не знаю

22.	Если бы твои лучшие друзья предложили сигарету, ты согласился бы ее выкурить?	1 – нет 2 – да 3 – не знаю
23.	Согласен ли ты с запретом на курение в общественных местах, таких как, автобусы, поезда, школы, рестораны, на игровых площадках, в спортивных залах, на дискотеках и т.п.?	1 – да 2 – нет 3 – не знаю
24.	Если бы один из твоих лучших друзей предложил тебе употребить алкоголь, согласился бы ты?	1 – нет 2 – да
25.	Как часто ты надеваешь шлем во время езды на велосипеде или другом моторизованном средстве?	1 - каждый раз во время езды 2 – иногда 3 - никогда
26.	Как часто ты используешь ремни безопасности во время езды в автомобиле или другом транспортном средстве, управляемом другим человеком?	1 - каждый раз во время езды 2 – иногда 3 - никогда
27.	Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредные последствия курения?	1 – да 2 – нет
28.	Как ты считаешь, когда кто-то начинает курить, ему потом будет трудно бросить эту привычку?	1 – да 2 – нет 3 – не знаю
29.	Как ты думаешь, насколько подвергают себя риску (физическому или другому) люди, если они употребляют алкогольные напитки один раз в неделю?	1 – большой риск 2 – риск небольшой 3 – риска нет
30.	Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вредное воздействие алкоголя на здоровье?	1 – да 2 – нет
31.	Рассказывали ли вам в течение этого учебного года на каких-либо занятиях об опасностях употребления алкоголя?	1 – да 2 – нет
32.	Рассказывали ли вам в этом учебном году на занятиях об опасностях употребления наркотических веществ, в т.ч. опасности заражения вирусными гепатитами, ВИЧ инфекцией?	1 – да 2 – нет
33.	Рассказывали ли вам на каких-либо занятиях в течение этого учебного года о преимуществах здорового питания?	1 – да 2 – нет
34.	За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о преимуществах физической, двигательной активности?	1 – да 2 – нет
35.	За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о профилактике травматизма во время занятий физической культурой?	1 – да 2 – нет 3 – не знаю
36.	Обсуждал ли с тобой кто-нибудь в твоей семье вопросы, касающиеся сексуальных отношений?	1 – да 2 – нет
37.	За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о том, как избежать инфекций, передаваемых половым путем, в.т.ч. ВИЧ-инфекции и СПИДа?	1 – да 2 – нет
38.	Что, на твой взгляд, в настоящее время является наиболее опасным? (отметь три наиболее важных ответа) 1. грубое поведение со стороны старших школьников 2. грубое поведение со стороны взрослых 3. получить травму на автомобильной дороге 4. получить травму во дворе (из-за ремонта или стройки, которые там идут) 5. пострадать от людей, находящихся в нетрезвом виде (пьяных) или под действием наркотиков (наркоманов) 6. пострадать от жестокого обращения родителей	
39.	В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить несчастные случаи, например, пожары или отравления?	1 – да 2 – нет
40.	В течение этого учебного года, на каких-либо занятиях рассказывали ли вам о том, как избежать или предупредить несчастный случай в результате дорожного движения?	1 – да 2 – нет 3 – не знаю