**1.Подготовительный этап. Анкетирование среди несовершеннолетних**

**«СТРУКТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** **ОБУЧАЮЩИХСЯ»**

Можно выбирать два и более ответов.

Ваш возраст? ……………. лет Ваш пол: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Интересно ли Вы живете?**

1) Да 2) Нет 3) Посредственно 4) Другое………………………………

**2. Ваши увлечения в свободное от учебы время?**

1) Спорт 2) Литература 3) Музыка 4) Техника 5) Другое………………………….

**3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?**

1) Да 2) Нет 3) Затрудняюсь ответить

**4. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**

1) Постоянно 2) От случая к случаю 3) Не занимаюсь

**5. Созданы ли в учебном заведении условия для занятий физкультурой и спортом?**

1) Да 2) Нет 3) Да, но они меня не удовлетворяют

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

1) Да 2) Нет 3) Затрудняюсь ответить

**7. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?**

1) Да, занимаюсь регулярно 2) Периодически 3) Нет 4) Не считаю нужным, я и так здоров

**8. Где и как Вы занимаетесь закаливанием?**

1) Дома 2) В спортивных клубах и секциях 3) Другое ……………….

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

1) Очень важно 2) Скорее важно 3) Скорее не важно 4) Совсем не важно

**10. Курите ли Вы?**

1) Да 2) Нет 3) Изредка 4) До 10 сигарет в день 5) Более 10 сигарет в день

**11. Почему вы курите?**

1) От нечего делать 2) Казаться более взрослым, независимым

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

1) Вредно для здоровья 2) Полезно для здоровья 3) Затрудняюсь ответить

**13. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»**

1) Вредно 2) Не вредно 3) Затрудняюсь ответить

**14. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?**

1) Да 2) Нет 3) Не знаю  
15 **. Употребляете ли Вы водку, вино, пиво?**

1) Да 2) Нет

**16. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?**

1) Да 2) Нет 3) Не знаю

**17. Изменяется ли состояние Вашего здоровья после принятия алкогольных напитков?**

1) Ухудшается 2) Улучшается 3) Остается неизменным

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

1) Да 2) Нет

**19. Является ли наркомания одной из причин заболевания СПИДом?**

1) Да 2) Нет 3) Не знаю  
**20. Каким путем можно заразиться ВИЧ-инфекцией, СПИДом?**

1) При повседневных контактах 2) При половых контактах

3) При обмене шприцами и иглами, которые уже использовались носителями ВИЧ-инфекции

4) От ВИЧ-инфицированной матери  
**21. Поражается ли при СПИДе иммунная (защитная) система организма человека**?

1)Да 2) Нет 3) Не знаю

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

1) С 11 лет 2) С 13 лет 3) С 15 лет 4) С 17 лет 5) После 18 лет 6) Другое ……………………………

23**. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?**

1) Да 2) Нет 3) Не знаю

**24 Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:**

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

2) удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ

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

**25. Расставьте факторы здорового образа жизни по степени их важности:**

1) Преодоление от вредных привычек \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ место

2) двигательная активность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ место

3) благоприятный психологический климат \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ место

4) Рациональное питание \_\_\_\_\_\_\_ место

5) повышение защитных сил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ место

6) организация быта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ место

7) снижение неблагоприятных экологических факторов \_\_\_\_\_\_\_\_ место

**26. Какие из перечисленных факторов ЗОЖ присутствуют в вашем образе жизни:**

1) отказ от вредных привычек 2) двигательная активность 3) благоприятный психологический климат 4) рациональное питание 5) повышение защитных сил 6) организация быта 7) снижение неблагоприятных экологических факторов 8) личная гигиена 9) правила безопасного поведения

**27. Какие меры для поддержания здоровья вы выполняете**

1) принимаю витамины

2) стараюсь больше бывать на свежем воздухе

3) питаюсь регулярно и полноценно

4) занимаюсь спортом

5) занимаюсь аэробикой, фитнесом,

6) пью чаи из целебных трав

7) соблюдаю диету

8) делаю прививки (например, против гриппа)

9) регулярно посещаю врачей в профилактических целях

10) ничего не делаю не думаю об этом

11) соблюдаю режим дня

12) делаю утреннюю зарядку

13) делаю физиопроцедуры, массаж

14) включаю в питание биодобавки

15) делаю закаливающие процедуры

16) занимаюсь йогой, оздоровительными практиками

17) предпочитаю вегетарианскую пищу

18) занимаюсь восточными видами единоборств

**28. Интересует ли вас информация о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья**

1) очень интересует

2) немного интересует

3) почти не интересует

4) совсем не интересует

**СПАСИБО за ИНФОРМАЦИЮ!**