

**Анкета для учащихся 1 – 11 классов « Моё здоровье»**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

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.

№ п/п	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья? 1) Плохо сплю 2) Часто болит живот 3) Физические недостатки 4) Часто болит голова 5) Плохое настроение 6) Часто простываю 7) Плохой аппетит 8) Болезненный внешний вид 9) Боюсь сквозняков 10) Другое	
2	От кого ты получаешь информацию о здоровье? 1) От специалистов, врачей 2) От родителей 3) От учителей на уроке 4) От классного руководителя 5) От учителя физической культуры 6) От учителя ОБЖ 7) От одноклассников 8) Читаю специальную литературу 9) Ни от кого 10) Другое	
3	Что ты делаешь, чтобы быть здоровым? 1) Хорошо отношусь к другим 2) Соблюдаю режим дня 3) Правильно питаюсь 4) Занимаюсь физкультурой 5) Закаляюсь 6) Стараюсь много двигаться 7) Сплю при открытой форточке 8) Мою руки перед едой 9) Ничего не делаю 10) Другое	

## Анкета для учащихся 3—4 классов «Здоровый образ жизни»

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20\_\_ г.

**1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных ниже предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?**

- мыло                       зубная щетка                       полотенце для рук   
мочалка                       зубная паста                       шампунь   
тапочки                       полотенце для тела

**2. На дверях столовой вывесили два расписания приема пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.**

Завтрак	08.00	09.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:**

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить   
Изо рта все скопившиеся за день остатки пищи   
Зубы нужно чистить утром и вечером   
Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

**4. Тебя назначили дежурным. Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:**

- Перед чтением книги                       Перед посещением туалета   
После посещения туалета                       После того, как заправил постель   
Перед едой                       Перед тем, как идешь гулять   
После игры в баскетбол                       После того, как поиграл с кошкой или собакой

**5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:**

- Каждый день                       Два-три раза в неделю                       1 раз в неделю

**6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь:**

- Положить палец в рот   
Подставить палец под кран с холодной водой   
Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой

## Анкета для учащихся 5 – 7 классов «Здоровый образ жизни»

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20\_\_г.

**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 <input type="checkbox"/>                    | Много знать и уметь <input type="checkbox"/>                    |
| Быть здоровым <input type="checkbox"/>                        | Иметь любимую работу <input type="checkbox"/>                   |
| Иметь интересных друзей <input type="checkbox"/>              | Быть красивым, привлекательным <input type="checkbox"/>         |
| Быть самостоятельным (самому решать, <input type="checkbox"/> | что делать и самому обеспечивать себя) <input type="checkbox"/> |
| Жить в счастливой семье <input type="checkbox"/>              |   |

**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 твоём 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 заботишься 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 узнаёшь о том, как заботиться о здоровье?**

	Часто	От случая к случаю	Никогда
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 книг и журналов	<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 узнаешь...**

	<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 книг и журналов	<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 учащихся 8 - 11 классов «Здоровый образ жизни»

Класс \_\_\_\_\_ Пол М  Ж  Дата заполнения анкеты 20 \_\_\_\_ г.

### 1. Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны? Оцените их, проставив 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 распорядке 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?**

	<b>Интересны</b>	<b>Не всегда интересны</b>	<b>Не интересны</b>
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?**

	<b>Проводятся</b>	<b>Интересно</b>	<b>Не интересно</b>
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"/>