

Опросник по здоровому образу жизни.

Возраст _____

Пол: муж. жен.

1. Как вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в секции, кружке _____
- б) провожу время с друзьями, подругами, гуляю с ними;
- в) смотрю телевизор, видеофильмы, читаю книги;
- г) работаю/подрабатываю;
- д) хожу в кино, театры, на выставки;
- е) свое _____

2. Каких главных принципов здорового образа жизни Вы придерживаетесь?

- а) не пить;
- б) не курить;
- в) заниматься спортом;
- г) правильно питаться;
- д) не употреблять наркотики;

3. В каком возрасте Вы впервые попробовали курить?

- а) пробовал в _ лет;
- б) не пробовал никогда

4. Если Вы курите, то, как много (штук в день)?

- а) много _____
- б) средне _____
- в) мало _____
- г) не курю _____
- д) раньше курил, теперь нет.

5. Что Вас заставляет курить в настоящее время?

- а) за компанию;
- б) чтобы чувствовать себя взрослее;
- в) втянулся, не могу бросить;
- г) нравится.

6. В Вашей компании говорят когда-нибудь про наркотики?

- а) очень редко (что обсуждается?) _____
- б) часто (что обсуждается?) _____

в) никогда.

7. Хотелось ли Вам попробовать что-либо из наркотических веществ?

а) да, но слышал, что это вредит здоровью, можно стать зависимым (сесть на иглу);

б) резко отрицательно отношусь к наркотикам;

в) не пробовал, но «легкие» виды можно и попробовать;

г) пробовал сам, что именно (пожалуйста, назовите) _____

8. При каких обстоятельствах произошла первая проба наркотического или токсического вещества?

а) предложили друзья, неудобно отказаться;

б) из-за неприятностей;

в) чтобы развеселиться, изменить настроение;

г) из любопытства;

д) другое _____

9. Случается ли Вам употреблять какие-либо наркотические или токсические вещества в настоящее время?

а) нет;

б) да (как часто?) _____

в) испытываю зависимость от наркотиков;

г) нуждаюсь в помощи врача.

10. Если «да», то, что Вас толкает на это?

а) не могу порвать с компанией друзей;

б) втянулся;

в) нравится;

г) свое _____

11. Среди Ваших друзей есть наркоманы, токсикоманы?

а) да;

б) нет;

в) свое _____

12. Знаете ли Вы, что употребление любых наркотических и токсических веществ опасно для здоровья и жизни?

а) да;

б) нет;

в) не считаю их опасными.

13. Считаете ли Вы, что алкоголь вреден для организма?

- а) да;
- б) нет;
- в) точно не уверен;
- г) все зависит от количества.

14. Считаете ли Вы пиво алкогольным напитком?

- а) да, но полезным;
- б) да, вредным;
- в) нет.

15. Считаете ли Вы, что Ваши родители излишне опекают Вас (чрезмерно заботятся, шагу не дают ступить)?

- а) да;
- б) нет.

16. Бывает ли серьезные конфликты между Вами и вашими родителями?

- а) да, очень часто;
- б) да, иногда;
- в) практически нет;
- г) свое _____

17. Как часто Вам случается употреблять алкогольные напитки в настоящее время?

- а) только на праздники;
- б) 1 - 2 - 3 раза в месяц;
- в) 1 раз в неделю;
- г) очень редко (1-2 раза в год);
- д) не употребляю, вообще;
- е) никогда не употреблял;

18. По какому поводу это чаще всего происходит?

- а) только на праздники;
- б) просто так, от нечего делать;
- в) с товарищами за компанию;
- г) из-за неприятностей;
- е) другое _____ , _____

19. Как изменяется Ваше состояние после употребления спиртных напитков?

- а) испытываю сонливость, вялость;
- б) становлюсь веселым, общительным;

- в) появляется раздражительность;
- г) возникает головная боль, тошнота;
- д) никаких ощущений не возникает;
- е) другое _____

20. Как большинство Ваших друзей относится к употреблению алкоголя?

- а) осуждают;
- б) одобряют;
- в) безразлично.

21. Считаете ли Вы, что уровень знаний об алкоголе, курении и наркомании у Вас;

- а) высокий;
- б) средний
- в) низкий.

Спасибо за участие в опросе. Доброго вам здоровья!

Опросник по здоровому образу жизни.

1. Пол, возраст.
2. Как Вы оцениваете свое состояние здоровья?
 - а)хорошее;
 - б)удовлетворительное;
 - в)плохое;
 - г)затрудняюсь ответить.
3. Болели ли Вы в течение последнего года?
 - а)не болел(а);
 - б)редко (2-3 раза);
 - в)часто (более 5 раз).
4. Испытываете ли Вы чувство одиночества?
 - а)да, часто;
 - б)да, иногда;
 - в)затрудняюсь ответить;
 - г)никогда.
5. Насколько легко тебе говорить с ниже перечисленными людьми на темы, которые тебя беспокоят? *(Вы должны ответить на каждую строчку таблицы.)*

		Легко	Трудно	Я не
а	Мать			
б	Отец			
в	Другие родственники			
г	Друзья			
д	Учителя			
е	Школьная медсестра,			

6. Насколько Вам нравится *(Вы должны ответить на каждую строчку таблицы):*

		Нравится	Трудно	Не
а	Быть дома			
б	Быть с друзьями			
в	Быть в школе			

7. Каким тебе видится твое будущее?
 - а)я думаю, мое будущее будет очень хорошим;

- б)я думаю, что мое будущее будет достаточно хорошим;
 - в)трудно сказать;
 - г)я немного волнуюсь по поводу моего будущего.
8. Важно ли быть здоровым для людей в Вашем возрасте?
- а)очень важно;
 - б)достаточно важно;
 - в)трудно сказать;
 - г)не очень важно;
 - д)совсем не важно.
9. Почему важно быть здоровым (*1 ответ*)?
- а)чтобы быть сильным;
 - б)чтобы хорошо выглядеть;
 - в)чтобы быть успешным;
 - г)мне бы не хотелось быть больным и слабым;
 - д)чтобы остаться живым.

10.Согласны ли Вы с утверждением: «Информация о здоровом образе жизни и навыках здорового образа жизни важна для улучшения Вашего здоровья?»

- а)полностью согласна/согласен;
- б)согласен/согласна;
- в)трудно сказать;
- г)не согласен/согласен.

11. Вам необходимо для укрепления здоровья (*выберите 3 наиболее важных ответа*):

- а)сильное желание;
- б)наличие денежных средств;
- в)помещение и оборудование;
- г)информация;
- д)персональные консультации специалистов;
- е)большая поддержка со стороны семьи и друзей;
- ж)специальная программа в школе;
- з)другое.

12.Кто должен заботиться о Вашем здоровье?

- а)я сам(а);

- б)врачи;
- в)учителя;
- г)друзья;
- д)правительство;
- е)родители (прочие родственники).

13.Насколько уверенно Вы себя чувствуете?

- а)уверенно;
- б)трудно сказать;
- в)не уверенно.

14.Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас?

- а)физические упражнения и спорт;
- б)курение;
- в)снижение и набор веса;
- г)алкоголь;
- д)нарушение питания;
- е) влияние наркотиков;
- ж)другое.

15.Из каких источников Вы узнаете о курении, алкоголе, наркотиках, болезнях, передаваемых половым путем (таких как ВИЧ)?

- а)из телевизионных передач;
- б)из кинофильмов;
- в)из книг, журналов, газет;
- г)от учителей;
- д)от родителей;
- е)из церковных источников;
- ж)от других взрослых;
- з)от друзей;
- и) из других источников.

16.Если бы у Вас возникли проблемы с употреблением алкоголя и наркотиков, к кому бы Вы обратились за помощью?

- а)врачи, медсестры;
- б)психологи, социальные педагоги;
- в)учитель;
- г)родители и другие родственники;

д) друзья;;

е) другое.

17. В каком возрасте, по Вашему мнению, следует говорить о вреде алкоголя, курении, наркотиках и болезнях, передаваемых половым путем?

18. Вы курите?

а) да, регулярно;

б) нет;

в) иногда, по настроению или «за компанию»;

г) только пробовал(а).

19. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

а) никогда;

б) пару раз в год;

в) один или два раза в месяц;

г) каждую неделю;

д) почти каждый день.

20. Вы лично знаете кого-нибудь вашего возраста, кто уже пробовал какие-нибудь наркотические или токсические вещества?

а) да;

б) нет.

21. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?

а) да;

б) нет;

в) если да, то сколько раз.

Благодарим за участие в опросе.

Анкетирование «Выявления отношения учащихся к алкоголю и табаку».

1. Возраст, пол.
2. Как проводите свободное время?
 - а) читают книги
 - б) ходят в кино
 - в) смотрят телевизор, играют в компьютер
 - г) гуляют с друзьями
 - д) занимаются спортом
3. Слышал ли ты о алкоголе и табаке?
 - а) да
 - б) нет
4. Откуда ты узнал о табаке и алкоголе?
 - а) от родителей
 - б) от учителей
 - в) от друзей
 - г) из СМС, ТВ, компьютер
5. Как табак и алкоголь влияет на здоровье?
 - а) положительно
 - б) отрицательно
6. Знаете ли Вы, что употребление лекарственных средств без назначения врача опасно для здоровья?
 - а) да
 - б) нет
7. Сможешь ли ты обходиться без употребления алкоголя и табака в дальнейшем?
 - а) да
 - б) нет
 - в) не знаю