

Анкета

Пожалуйста, прочитай внимательно предложенные вопросы и заполни анкету.

- В вопросах, где даны варианты ответа, выбери вариант, который тебе подходит, и обведи его номер.
- В вопросах, где приведены таблицы, поставь галочку в клетке таблицы, соответствующей твоему ответу.

Постарайся отвечать на вопросы обдуманно и честно. Анкету подписывать не нужно!

Обведи номер класса, в котором ты учишься: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

1. Делаешь ли ты зарядку по утрам?

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1) Делаю каждый день | 3) Никогда не делаю |
| 2) Иногда делаю | |

2. Если ты хотя бы иногда делаешь зарядку, сколько времени в день в среднем она занимает?

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1) 10 минут | 3) 20 минут и больше |
| 2) 15 минут | 4) Я не делаю зарядку |

3. Занимаешься ли ты спортом, фитнесом или туризмом в школьных секциях и клубах?

- 1) Да
2) Нет

4. Занимаешься ли ты спортом, фитнесом или туризмом во внешкольных секциях и клубах?

- 1) Да
2) Нет

5. Если ты занимаешься спортом, фитнесом или туризмом в школьных и/или внешкольных секциях и клубах, сколько времени в неделю занимают у тебя эти занятия?

- | | |
|---------------------|---|
| 1) Меньше 1,5 часов | 3) Больше 2 часов |
| 2) 1,5–2 часа | 4) Я не занимаюсь в подобных секциях и клубах |

6. Сколько времени в неделю в среднем ты отводишь на самостоятельные занятия физической культурой (не считая зарядки по утрам), подвижные и спортивные игры, катание на велосипеде, коньках, лыжах?

- | | |
|---------------------|---------------------------------------|
| 1) Меньше 1,5 часов | 3) Больше 2 часов |
| 2) 1,5–2 часа | 4) Я не занимаюсь такой деятельностью |

7. Сколько времени в день в среднем ты проводишь на открытом воздухе?

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1) Меньше 2 часов | 3) 2,5–3 часа |
| 2) 2–2,5 часа | 4) Больше 3 часов |

8. Сколько часов в сутки в среднем ты спишь?

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1) Меньше 8 часов | 3) 9–10 часов |
| 2) 8–9 часов | 4) Больше 10 часов |

9. Сколько раз в день ты обычно принимаешь пищу, не считая перекусов (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)?

- 1) 1–3 раза
2) 4–5 раз

10. Сколько времени в день в среднем ты затрачиваешь на выполнение домашнего задания?

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1) Меньше 1 часа | 4) 2–2,5 часа |
| 2) 1–1,5 часа | 5) 2,5–3,5 часа |
| 3) 1,5–2 часа | 6) Больше 3,5 часов |

11. Сколько времени в день в среднем ты проводишь за компьютером, ноутбуком, планшетом, смартфоном или другим сходным электронным устройством?

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1) Меньше 15 минут | 1) 30–50 минут |
| 2) 15–20 минут | 2) Больше 50 минут |
| 3) 20–30 минут | |

12. Сколько раз (если такое было) ты курил сигареты?

В каждой строке поставь галочку в одной из клеток таблицы

Период	Число раз						
	0	1–2	3–5	6–9	10–19	20–39	40 и более
В течение жизни							
За последние 12 месяцев							
За последние 30 дней							

13. Сколько раз (если такое было) ты употреблял алкогольные напитки?

В каждой строке поставь галочку в одной из клеток таблицы

Период	Число раз						
	0	1–2	3–5	6–9	10–19	20–39	40 и более
В течение жизни							
За последние 12 месяцев							
За последние 30 дней							

14. Сколько раз (если такое было) ты употреблял наркотики?

В каждой строке поставь галочку в одной из клеток таблицы

Период	Число раз						
	0	1–2	3–5	6–9	10–19	20–39	40 и более
В течение жизни							
За последние 12 месяцев							
За последние 30 дней							

15. Есть ли у тебя трудности в отношениях с одноклассниками или учениками других классов школы?

- 1) Нет, никаких трудностей
- 2) Трудности возникают изредка
- 3) Трудности возникают часто

16. Есть ли у тебя трудности в отношениях с учителями?

- 1) Нет, никаких трудностей
- 2) Трудности возникают изредка
- 3) Трудности возникают часто

17. Есть ли у тебя трудности в отношениях с родителями?

- 1) Нет, никаких трудностей
- 2) Трудности возникают изредка
- 3) Трудности возникают часто

18. Какие эмоции вызывает у тебя школа?

- 1) В основном положительные
- 2) В основном отрицательные

19. Как ты думаешь, для людей твоего возраста важно быть здоровыми?

- 1) Важно
- 2) Неважно

20. Кто должен заботиться о твоём здоровье?

Выбери один или несколько вариантов

- 1) Врачи
- 2) Родители
- 3) Учителя
- 4) Ты сам

21. Как ты считаешь, зачем тебе нужно вести здоровый образ жизни?

Выбери один или несколько вариантов

- 1) Не знаю
- 2) Мне не нужен здоровый образ жизни, у меня и так все хорошо
- 3) Чтобы на меня не ругались родители и учителя
- 4) Чтобы у меня ничего не болело
- 5) Чтобы быть сильным и красивым
- 6) Чтобы у меня все получалось в жизни
- 7) Чтобы в будущем у меня были здоровые дети
- 8) В моей семье все ведут здоровый образ жизни