

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
2) Иногда делаю
3) Никогда не делаю
2. Если ты хотя бы иногда делаешь зарядку, сколько времени в день в среднем она занимает?
1) 10 минут
2) 15 минут
3) 20 минут и больше
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
2) 1,5–2 часа
3) Больше 2 часов
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
2) 1,5–2 часа
3) Больше 2 часов
4) Я не занимаюсь такой деятельностью
7. Сколько времени в день в среднем ты проводишь на открытом воздухе?
1) Меньше 2 часов
2) 2–2,5 часа
3) 2,5–3 часа
4) Больше 3 часов
8. Сколько часов в сутки в среднем ты спишь?
1) Меньше 8 часов
2) 8–9 часов
3) 9–10 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
2) 1–1,5 часа
3) 1,5–2 часа
4) 2–2,5 часа
5) 2,5–3,5 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
2) 15–20 минут
3) 20–30 минут
1) 30–50 минут
2) Больше 50 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