Приложение №1

**АНКЕТА**

**«Образ жизни современного студента»**

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты о Вашем образе жизни на современном этапе.**

**1.Ваш пол**

**мужской женский**

**(подчеркните)**

**2.Ваш возраст \_\_\_\_\_ (укажите полное число лет)**

**3.Как Вы думаете, что такое ЗОЖ?**

**(можете выбрать более чем один ответ)**

а) здоровое питание

б) соблюдение режима дня

в) просмотр телевизора

г) прогулки с компанией

д) чтение журналов и газет о ЗОЖ, интернет ресурсы

е) занятия спортом, музыкой, танцами

ж) употребление витаминов

з) другое (укажите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.Заботитесь ли Вы о своем здоровье?**

а) забочусь

б) изредка

в) не забочусь

**5.Как Вы заботитесь о своем здоровье?**

а) организовано рациональное питание

б) Вы занимаетесь спортом, туризмом

в) Вы делаете утреннюю зарядку

г) Ваш режим дня правильно организован

д) у Вас здоровый сон

е) Вы контролируете свои эмоции

ж) другое (допишите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

з) не забочусь

**6. Соблюдаете ли Вы режим дня?**

а) да, всегда соблюдаю

б) соблюдаю, но не всегда

в) не соблюдаю

**7. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?**

а) да, делаю регулярно

б) делаю иногда

в) нет, не делаю вовсе

**8. Используете ли Вы выходные дни для активного отдыха?**

а) регулярно

б) иногда (2-3 раза в полгода)

в) нет, не использую

**9. Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?**

а) да, занимаюсь в спортивной секции (укажите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) периодически посещаю спортзал

в) нет, вообще не увлекаюсь спортом

**10. Как Вы справляетесь со стрессом?**

а) слушаю музыку

б) сплю

в) принимаю алкоголь

г) курю

д) беседую с родителями

е) срываюсь на окружающих

**11. Посещаете ли Вы ночные клубы в течение учебного года?**

а) да, довольно часто (1-3 раза в неделю)

б) посещаю иногда (1-2 раза в месяц)

в) не посещаю практически вообще

**12. Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями?**

а) часто (каждый месяц)

б) да, довольно часто (каждый сезон)

в) иногда (2-3 раза в год)

г) редко (не более 1 раза в год)

д) никогда

**13. Как много времени в сутки Вы спите?**

а) более 10 часов

б) 9-10 часов

в) 7-8 часов

г) 5-6 часов

д) меньше 5 часов

**14. Сколько времени в день Вы проводите за компьютером? (укажите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**15. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?**

а) ни разу

б) 1-2 раза

в) 3-4 раза

г) 5-6 раз

д) 7

**16. В Ваш завтрак входит (укажите что) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**17. Из скольких блюд состоит ваш обед?**

а) трех

б) двух

в) одного

г) не обедаю

**18. Какой режим питания Вы соблюдаете?**

а) плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и легкий ужин

б) иногда бывает, обхожусь без завтрака и обеда

в) обхожусь перекусываниями

г) не придерживаюсь какого-либо режима питания

**19. Вы курите?**

а) нет

б) только, чтобы поддержать компанию

в) редко, 1-2 сигареты в месяц

г) 1 пачка в месяц

д) 1-2 сигареты в день

е) больше 2-х сигарет в день

ж) 1 пачка в день

**20. Считаете ли Вы курение вредной привычкой?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**21. Употребляете ли Вы спиртные напитки?**

а) никогда

б) пару раз в год

в) 1-2 раза в месяц

г) чаще, чем 1-2 раза в месяц

**22. Какие алкогольные напитки Вы употребляете?**

а) пиво

б) алкоголь содержащие напитки

в) вино

г) водка

д) не употребляю

**23. Пробовали ли Вы какие-нибудь токсические или наркотические вещества?**

а) нет

б) да

в) затрудняюсь ответить

**24. Каково Ваше отношение к алкоголю и наркотикам в будущем?**

а) не употреблять совсем

б) употреблять изредка, по обстоятельствам

в) если будет возможность не упускать ее

**25. Какие составляющие ЗОЖ Вам наиболее интересны? (можете выбрать более чем один ответ)**

а) физические упражнения и спорт

б) снижение и набор веса

в) половое воспитание

г) правильное питание

д) организация и планирование режима дня

е) другое (допишите) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**26. Считаете ли Вы, что ведете ЗОЖ?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**27. Согласны ли Вы, что лучше сохранить здоровье, чем тратить деньги на его восстановление?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить