Приложение 3

**Анкета для учащихся**

1. ***Что такое здоровый образ жизни?*** (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом

отсутствие вредных привычек

здоровый сон

личная гигиена

рациональное питание

положительные эмоции

соблюдение режима дня

предупреждение заболеваний, закаливание

выкуривание в меру сигарет в день

чтение журналов и газет о здоровом образе жизни

полноценная духовная жизнь

просмотр ТВ допоздна

2. ***Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни?*** (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье

чтобы быть современным культурным человеком

быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру

быть физически сильным, уметь постоять для себя

быть успешным в жизни, добиваться успеха

общаться с любимым человеком, создать счастливую семью

3. ***Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья?*** (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе

избегаю вредных привычек, борюсь с ними

занимаюсь спортом

стараюсь выспаться, не переутомляться

делаю зарядку, гимнастику

соблюдаю режим и рацион питания

стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором

соблюдаю режим дня

занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами

плаваю в бассейне

закаливаюсь

регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

***4. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?***

 Да

 Нет

 Затрудняюсь ответить

5***. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?***

 Да, занимаюсь

 Нет

 Не считаю нужным

***6. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?***

Очень важно

Скорее важно

Скорее не важно

Совсем не важно

7. ***Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?*** (Выбрать один вариант ответа *)*

Да

Не вполне

Нет

***8. Завтракаете ли Вы дома перед школой?*** (Выбрать один вариант ответа *)*

Да, всегда завтракаю

Иногда завтракаю

Нет

***9. Питаетесь ли Вы в школьной столовой?*** (Выбрать один вариант ответа*)*

Питаюсь в школьной столовой

В школе не питаюсь

Покупаю буфетную продукцию

***10. Оцените, пожалуйста, качество питания в школьной столовой:***

отлично

хорошо

удовлетворительно

неудовлетворительно

***11. Если Вы не получаете горячее питание в школе, то по каким причинам?*** (Вы можете выбрать несколько ответов)

Не устраивает качество блюд, невкусно

В столовой суматоха и очереди

Не нравится обстановка в столовой (интерьер, санитарное состояние и т.п.)

Слишком дорого для меня

У меня индивидуальный режим питания

Никто из класса не питается, и я тоже

***12. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования?***

Ежедневное меню

График питания

Технологию приготовления пищи

Ассортимент продуктов

Обслуживание

Другое ……………………………

***13. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?***

 Постоянно

 От случая к случаю

 Не занимаюсь

***14. В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***15. Созданы ли в шашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?***

 Да

 Нет

***16. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?***

 Да

 Нет

 Затрудняюсь ответить

17***. Каково Ваше отношение к учебе?*** (Выбрать один вариант ответа)

вдохновение

приподнятое настроение

усталость

безразличие

напряжение

волнение, нервозность

депрессия, замкнутость

***18. Устраивают ли Вас отношения между преподавателями и учащимися?***

 В основном, устраивают

 В чем-то устраивают, в чем-то нет

 Во многом не устраивают

***19. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?***

 Да

 Нет

 Скорее да, чем нет

20. ***Какие классные, общешкольные мероприятия прошлых лет по проблеме здоровья и здорового образа жизни Вам запомнились?***

 общешкольные соревнования по различным видам спорта

 беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков

 никакие