**Анкета «Отношение к вопросам здорового образа жизни».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Ответы** |
| 1. Ваш пол: а) мужской; б) женский |  |
| 2. Ваш возраст: полных лет |  |
| 3. Является ли ваш образ жизни здоровым?  а) да; б) нет; в) частично; г) не знаю. |  |
| 4. Что из перечисленного присутствует в вашем распорядке дня?  А. Режимные моменты.  Б. Утренняя зарядка.  В. Завтрак.  Г. Хорошее питание и отдых.  Е. Прогулка на свежем воздухе.  Ж. Занятия спортом.  З. Душ, ванна.  И. Сон не менее 8 часов. |  |
| 5. Имеете ли Вы вредные привычки? а) да б) нет. |  |
| 6. Как вы проводите свое свободное время?  а) сижу, дома смотрю телевизор или играю в компьютерные игры;  б) иду гулять с друзьями; в) занимаюсь спортом;  г) у меня нет свободного времени. |  |
| 7. Ваше личное отношение к здоровому образу жизни:  а) это здорово; б) можно обойтись и без него; в) иногда следует соблюдать;  г) не могу ответить. |  |
| 8. Как Вы справляетесь со стрессом?  а) слушаю музыку б) сплю в) иду в спортзал г) беседую с родителями  д) срываюсь на окружающих; г) другое. |  |
| 9. 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 |  |
| 10. Для чего бы Вы стали вести здоровый образ жизни?  а) чтобы не беспокоили болезни; б) чтобы жить долго;  в) чтобы выглядеть красиво; г) чтобы всего добиться в жизни. |  |
| 11. Интересно ли вам узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?  а) да, очень интересно и полезно; б) интересно, но не всегда;  в) не очень интересно; г) не интересно. |  |
| 12. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?  а) на 80-100% б) на 50-70% в) на 10-40% г) не зависит. |  |
| 13. Согласны ли Вы, что лучше сохранить здоровье, чем тратить деньги на его восстановление? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить. |  |