АНКЕТА по ЗОЖ

1. Дайте определение понятию «здоровье» и «болезнь»:

Здоровье это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Болезнь это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Считаете ли Вы себя здоровым человеком (подчеркнуть)

Да Нет

1. Как Вы оцениваете свое состояние здоровья (подчеркнуть)

* Отлично;
* Хорошо;
* Удовлетворительно;
* плохо

1. Как Вы считаете, кто несет ответственность за ваше здоровье (подчеркнуть)

* Родители;
* Учебное заведение;
* Я сам (сама);
* Государство.

1. Часто ли Вы пропускаете учебные занятия по причине болезни (подчеркнуть)

Да Нет

1. Что для Вас является главным стимулом заботы о здоровье (подчеркнуть):

* Ухудшение здоровья;
* Постоянно улучшать физическое и физиологическое состояние организма;
* Свой вариант ответа.

1. В заботе о здоровье, прежде всего необходимо…

* Читать научно-методическую и периодическую литературу по здоровому образу жизни(газеты, журналы, книги);
* Консультироваться у специалистов;
* Использовать свободное время для восстановления и укрепления здоровья;
* Своевременно обращаться к врачу и проходить диспансеризацию
* Правильно питаться;
* Соблюдать режим труда и отдыха;
* Избегать вредных привычек.

1. Дайте определение «Здоровый образ жизни»

это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. В какой последовательности надо расставить приоритеты показателей здорового образа жизни:

* Занятия физической культурой и спортом;
* Отсутствие привычки к наркотикам;
* Целеустремленность жизнь;
* Общение с природой;
* Положительное отношение к себе и к окружающим;
* Гармоничные отношения в семье;
* Ощущение счастья;
* Отсутствие пристрастия к алкоголю и табакокурению;
* Правильное питание;
* Гармония с собой и с окружающими;
* Доброжелательное отношение с окружающими;
* Физическое и духовное саморазвитие и самосовершенствование;
* Отсутствие беспорядочной половой жизни;
* Закаливание
* Оптимистическое отношение к жизни;
* Соблюдение режима труда и отдыха;
* Материальное благополучие;
* Физическое и духовное здоровье;
* Комфортные условия работы или учебы;
* Активный отдых.

1. Дайте определение «Двигательная активность - это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие Вы знаете параметры определяющие уровень вашего здоровья (перечислить)

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

1. Знаете ли Вы какие-либо системы и технологии оздоровления (традиционные и нетрадиционные) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие заболевание специфичны для вашей профессии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Какие Вы знаете способы профилактики профессиональных заболеваний \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Какой вид отдыха для Вас более приемлем (вариант ответа)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_