

АНКЕТА
для учащихся 5-8 классов

1. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?

- да
- нет

2. Что значит для тебя быть здоровым человеком?

- не болеть
- быть в хорошем настроении
- сохранять трудоспособность в течение всего дня
- быть в хорошей физической форме
- иметь возможность усваивать программы по всем предметам

3. Что помогает организму быть здоровым?

- прием лекарств
- ежедневная зарядка
- соблюдение режима дня
- правильное питание
- прогулки на свежем воздухе
- занятия спортом
- уроки физкультуры
- продолжительный сон
- прием витаминов
- содержание своего тела в чистоте
- умение выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми
- направлять свои интересы в сферу общественно значимых и полезных дел

4. Что делаешь ты, чтобы твой организм оставался здоровым?

5. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека зависит на 50 % от здорового образа жизни, на 30 % - от экологической и социальной среды жизни, на 20 % - от наследственности.

Что значит вести здоровый образ жизни?

- соблюдать режим дня
- чередовать труд и отдых
- делать регулярно физические упражнения
- включать в рацион питания полезные продукты: овощи, фрукты, злаки, мясо, рыбу, кисломолочные и другие
- быть приветливым и жизнерадостным
- уметь управлять своими эмоциями, поведением
- проявлять познавательный интерес в изучении природы, человека, общества, культуры
- следить за чистотой тела и помыслов
- уметь выстраивать доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми
- преодолевать трудности, в том числе усилием воли

6. Режим дня – это...

- чередование труда и отдыха

- жизнь по принципу «Сделал дело – гуляй смело!»
- чередование физических и умственных нагрузок

7. Правильное питание – это...

- соблюдение режима питания
- включение в рацион полезных продуктов
- горячее сбалансированное питание
- использование еды быстрого приготовления
- соответствие калорийности принятой пищи энергозатратам организма

8. Продолжительность здорового сна - ...

- 8 – 10 часов
- более 10 часов
- 6 – 8 часов
- менее 6 часов

9. К правилам личной гигиены относятся

- опрятный вид одежды
- ежедневное мытье тела
- мытье рук перед едой и после туалета
- содержание в чистоте личных вещей
- чистка зубов 2 раза в день
- правильное нанесение макияжа
- ежедневная смена нижнего белья, носков, чулок

10. Почему табакокурение, алкоголизм, наркомания, сквернословие относятся к вредным привычкам?

- наносят вред здоровью человека
- раздражают окружающих
- так думают вредные люди
- нарушают общепринятые нормы поведения в обществе
- негативное влияние сильно преувеличено

11. Считается, что движение – это жизнь. Улучшить качество жизни можно благодаря:

- зарядке
- регулярным занятиям физкультурой
- занятиям спортом
- посещению уроков физкультуры
- занятиям в тренажерном зале
- подвижным играм
- прогулкам
- пробежкам
- физкультминуткам

12. Откуда ты получаешь больше всего информации о здоровье?

- из книг и журналов
- из различных телепередач
- от учителей
- от родителей
- от врачей
- от друзей