

АНКЕТА  
для учащихся 9-11 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
- правильное понимание интимных отношений между полов
- отсутствие вредных привычек

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
- соблюдать принципы здорового питания
- быть свободным от вредных привычек
- быть в гармонии с природой, обществом и самим собой
- умение грамотно разрешать конфликтные ситуации
- поддержание тела в хорошей физической форме
- следить за чистотой тела и помыслов
- умение правильно выстраивать интимные отношения с противоположным полом
- грамотно использовать предлагаемую рекламой продукцию по уходу за своим телом
- свобода в выборе

6. Режим дня – это...

- чередование труда и отдыха
- жизнь по принципу «делу время – потехе час»

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

соблюдение диеты

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

негативное влияние на здоровье будущего поколения

могут отрицательно повлиять на реализацию жизненных целей человека

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

интернет-ресурсы