

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Осташевская средняя общеобразовательная школа»

Анкета для учащегося _____ класса

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

занятия спортом	
отсутствие вредных привычек	
здоровый сон	
личная гигиена	
правильное питание	
соблюдение режима дня	
закаливание	
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни	
просмотр телевизора 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	

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	
Закаляюсь	
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации	

4. Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания? (Выберите только один ответ)

да	
не вполне	
нет	

5. Завтракаете ли Вы дома перед школой? (Выберите только один ответ)

да, всегда завтракаю	
иногда завтракаю	
нет	

6. Питаетесь ли Вы в школьной столовой? (Выберите только один ответ)

питаюсь в школьной столовой	
в школе не питаюсь	

7. Если Вы не питаетесь 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	

8. Каково Ваше отношение к учебе? (Выберите только один ответ)

очень хорошее	
хорошее	
безразличное	
плохое	
Очень плохое	

9. Пробовали ли Вы курить? (Выберите только один ответ)

да	
нет	

10. Пробовали ли Вы алкогольные напитки? (Выберите только один ответ)

да	
нет	

11. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время? (Вы можете выбрать несколько ответов)

читать книги	
смотреть телевизор, видео	
гулять на улице	
посещать кружки, секции	
играть в компьютерные игры	
заниматься спортом	
помогать родителям	
что-нибудь рисовать или мастерить	
разгадывать ребусы, кроссворды	