**Анкета по изучению**

**мотивации учащихся к сохранению здоровья**

*Ребята! Просим вас заполнить предложенную анкету. Отвечайте на вопросы самостоятельно, не советуясь с товарищами. Нам важно знать именно ваше личное отношение к поставленным вопросам. Пожалуйста, отметь по каждому из вопросов только 1 ответ.*

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Как ты думаешь, как часто необходимо полноценно завтракать (есть кашу, омлет, бутерброд, мюсли с молоком и т.д.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто желательно употреблять в пищу мясо, птицу или рыбу?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю необходимо кушать овощи (без учета картофеля) и фрукты?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю необходимо пить молоко и есть молочные продукты?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю необходимо есть конфеты и шоколад?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежедневно | 2 – 4 раза в неделю | Менее 1 раза в неделю |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю можно пить газированные и другие сладкие напитки?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежедневно | 2 – 4 раза в неделю | Менее 1 раза в неделю |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как ты считаешь, как часто необходимо иметь прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно  |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто необходимо чистить зубы?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| По крайней мере раз в неделю | Раз в день  | Чаще одного раза в день |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто необходимо мыть руки перед едой в школе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто необходимо мыть руки после посещения туалета в школе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто необходимо делать утреннюю гимнастику?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями 60 минут в день (в том числе танцы, плавание, быстрая ходьба и др.)?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 раз в неделю  | 4 – 5 раз в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько часов в день можно смотреть телевизор или находится за компьютером с минимальным риском для здоровья?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 часа в день и более | 2 часа в день | 1 час в день |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как ты считаешь, какая должна быть ежедневная продолжительность ночного сна?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 часов и меньше  | 8 часов | 9 - 10 часов |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как ты думаешь, курение вредно для здоровья?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нет  | Не знаю | Да |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как ты думаешь, насколько подвергают себя риску (физическому или другому) люди, если они употребляют алкогольные напитки один раз в неделю?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Риска нет  | Риск не большой | Большой риск |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

1. Как часто ты полноценно завтракаешь (ешь кашу, омлет, бутерброд, мюсли с молоком и т.д.). Пожалуйста, отметь один ответ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда не завтракаю в течение учебной недели | Завтракаю 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты употребляешь в пищу мясо, птицу, рыбу?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю ты обычно ешь овощи и фрукты?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю ты обычно пьешь молоко и ешь молочные продукты?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю ты обычно ешь конфеты и шоколад?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежедневно | 2 – 4 раза в неделю | Менее 1 раза в неделю |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю ты обычно пьешь газированные и другие сладкие напитки?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежедневно | 2 – 4 раза в неделю | Менее 1 раза в неделю |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты проводишь время на свежем воздухе не менее 2 часов в день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно  |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты чистишь зубы?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| По крайней мере раз в неделю | Раз в день  | Чаще одного раза в день |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты моешь руки перед едой в школе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты моешь руки после посещения туалета в школе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

28. За последние 7 дней сколько дней ты занимался физическими упражнениями в целом, по крайней мере 60 минут в день?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 раз в неделю  | 4 – 5 раз в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

29. Сколько часов в день ты обычно смотришь телевизор или находишься за компьютером, планшетом или мобильным устройством в свое свободное время?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 часа в день и более | 2 часа в день | 1 час в день |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

30. Продолжительность ночного сна у тебя обычно составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 часов и меньше  | 8 часов | 9 - 10 часов |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

31. Куришь ли ты? Если куришь то как часто?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Каждый день | По крайней мере 1 раз в неделю, но не каждый день | Я не курю |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

32. Употребляешь ли ты алкогольные напитки? Если употребляешь, то как часто?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз в неделю | 1 раз в месяц | Никогда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

Спасибо за ответы!