

В рамках Всероссийского конкурса образовательных организаций высшего образования Министерства здравоохранения Российской Федерации на звание «ВУЗ здорового образа жизни»

просим Вас поучаствовать в социологическом опросе! Анкета является анонимной.

1. Можете ли вы сказать, что ведете здоровый образ жизни?

- 1) да, я веду здоровый образ жизни
- 2) мой образ жизни не вполне соответствует принципам ЗОЖ;
- 3) нет, я не веду здоровый образ жизни;
- 4) другое

2. Выделите из списка пункта являющиеся, по вашему мнению залогом здорового образа жизни:

- 1) активный образ жизни, занятия спортом;
- 2) правильное питание;
- 3) соблюдение режима труда и отдыха;
- 4) соблюдения режима дня;
- 5) отказ от вредных привычек;
- 6) закаливание;
- 7) управлением эмоциями и защита от стрессов;
- 8) интеллектуальное развитие;
- 9) духовное самосовершенствование;
- 10) другое

3. На ваш взгляд, какие факторы могут способствовать ведению здорового образа жизни?

- 1) семейные традиции и воспитание с опорой на принципы здорового образа жизни;
- 2) активная государственная политика по повышению престижа ведения здорового образа жизни;
- 3) личностные особенности человека, желание сохранить и укрепить здоровье;
- 4) положительный пример известных людей
- 5) положительный пример авторитетного лица (родственника, друга, знакомого);
- 6) другое

4. Согласны ли вы с утверждением, что занятия спортом и физической культурой являются необходимым условием для укрепления и сохранения здоровья человека?

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;

5. На ваш взгляд, занятия спортом:

- 1) способствуют физическому развитию;
- 2) улучшают внешний вид;
- 3) положительно влияют на мою репутацию;
- 4) способствуют умственному развитию;
- 5) способствуют снятию стресса;
- 6) способствуют гармонизации эмоциональной сферы;
- 7) помогают становлению в профессии;
- 8) позволяют сохранять активность на протяжении длительного времени;
- 9) повышают работоспособность;
- 10) являются лишней тратой времени;

6. Согласны ли вы с утверждением, что занятия спортом могут помочь ребенку вырасти здоровым и гармонично развитым?

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) затрудняюсь ответить;

7. Занимаетесь ли вы сейчас спортом?

- 1) да;
- 2) нет

8. Укажите, каким(и) видом (видами) спорта вы занимаетесь?

9. Сколько дней в неделю вы занимаетесь спортом?

10. Принимали ли вы когда-нибудь участие в спортивных соревнованиях?

- 1) да
- 2) нет;
- 3) другое

11. Удовлетворены ли вы в целом уровнем своей двигательной активности?

- 1) да, полностью;
- 2) не полностью удовлетворен(а);
- 3) не удовлетворен(а);
- 4) другое

12. Хотели бы вы получить знак отличия ГТО?

- 1) да;
- 2) нет;
- 3) не задумывался(-лась) об этом;

4) другое

13. Можете ли вы сказать, что соблюдаете режим дня?

1) да;

2) не совсем;

3) нет;

4) другое

41. Сколько времени занимает ваш ночной сон?

14. Оцените достаточность времени вашего ночного сна для Вашего хорошего самочувствия:

1) длительность моего ночного сна оптимальна;

2) бывает, что я не высыпаюсь;

3) я страдаю от хронического недосыпания;

4) затрудняюсь ответить;

5) другое

15. Можете ли вы сказать, что соблюдаете правильный режим питания?

1) да

2) не совсем;

3) нет;

4) другое

16. Назовите три наиболее значимых принципа здорового питания:

1) сбалансированный в соответствии с энергетическими затратами рацион;

2) отказ от приема пищи после 18.00;

3) включение в рацион питания большого количества овощей;

4) включение в рацион питания большого количества фруктов;

5) исключение жареного из рациона питания;

- 6) исключение острых и соленых блюд из рациона питания;
- 7) строгое соблюдение режима питания;
- 8) исключение перекусов между основными приемами пищи;
- 9) исключение продуктов, содержащих консерванты, красители, вкусовые добавки из рациона питания;
- 10) тщательное пережевывание пищи;
- 11) разнообразие рациона питания;
- 12) не знаю никаких принципов здорового питания;
- 13) затрудняюсь ответить;
- 14) другое

17. Есть ли у вас какие-либо вредные привычки (зависимости)?

- 1) да;
- 2) нет

18. Какие именно вредные привычки у вас есть?

Спасибо за участие! 😊