Анкета «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- 1. это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- 2. это соблюдение режима дня и правильного питания;
- 3. это занятия спортом и закаливание.
- 4. не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

- а) да; б) нет;
- в) частично; г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

- а) на 80-100% б) на 50-70%
- в) на 10-40% г) не зависит.

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

- 1. чтобы не беспокоили болезни; б) чтобы жить долго;
- в) чтобы выглядеть красиво; г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

- 1. пример родителей;
- 2. пример уважаемых мной людей;
- 3. болезни:
- 4. наглядная информация в фактах и цифрах;

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

- а) да; б) нет;
- в) пробовал; г) уже отказался.

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

- а) да; б) нет;
- в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;

г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справляешься со стрессом?

- 1. слушаю классическую музыку; б) иду в спортзал;
- в) обливаюсь холодной водой;
- г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

9. Есть ли у тебя три заветных желания?

- 1. да;
- 2. нет.