

## Анкета «Здоровый образ жизни»

ФИО \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Анкетирование проводится в целях выявления уровня знаний и потребностей в здоровьесберегающем образе жизни.

**1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой на протяжении хотя бы двадцати минут без отдыха?**

- три или больше 10
- один или два 4
- никогда 0

**2. Как часто вы курите?**

- не курю 10
- очень редко 5
- временами 3
- каждый день 0

**3. Как часто вы употребляете алкоголь?**

- вообще не пью 10
- несколько раз в год 8
- не более 1 раза в месяц 6
- не чаще 1 раза в неделю 4

**4. Как часто вы завтракаете?**

- никогда не завтракаю 0
- 1 или 2 раза в неделю 2
- 3 или 4 раза в неделю 5
- 5 или 6 раз в неделю 8
- каждое утро 10

**5. Часто ли вы перекусываете на протяжении дня?**

- никогда не перекусываю 10
- редко 8
- иногда 6
- несколько раз в день 4
- часто 2
- постоянно что - то жую 0

**6. Сколько вы спите?**

- больше 10 часов в сутки 4
- 9-10 часов в сутки 8
- 7-8 часов в сутки 10
- 5-6 часов в сутки 6
- менее 5 часов в сутки 0

**7. Насколько ваш вес близок к идеальному (с учетом пола и роста)**

- превышает на 30% и более 0
- больше на 21-30% 3
- больше на 11-20% 6
- +\_ 10% 10
- меньше на 11-20% 6
- меньше на 21-30% 3
- меньше на 30% и более 0

**Интерпретация результатов: Посчитайте количество полученных баллов.**

50-70 баллов - высокий уровень

30-50 баллов – средний уровень

Менее 30 баллов – низкий уровень

## Анкета «Здоровый образ жизни»

ФИО \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Анкетирование проводится в целях выявления уровня знаний и потребностей в здоровьесберегающем образе жизни.

1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой на протяжении хотя бы двадцати минут без отдыха?

- три или больше 10
- один или два 4
- никогда 0

2. Как часто вы курите?

- не курю 10
- очень редко 5
- временами 3
- каждый день 0

3. Как часто вы употребляете алкоголь?

- вообще не пью 10
- несколько раз в год 8
- не более 1 раза в месяц 6
- не чаще 1 раза в неделю 4

4. Как часто вы завтракаете?

- никогда не завтракаю 0
- 1 или 2 раза в неделю 2
- 3 или 4 раза в неделю 5
- 5 или 6 раз в неделю 8
- каждое утро 10

5. Часто ли вы перекусываете на протяжении дня?

- никогда не перекусываю 10
- редко 8
- иногда 6
- несколько раз в день 4
- часто 2
- постоянно что - то жую 0

6. Сколько вы спите?

- больше 10 часов в сутки 4
- 9-10 часов в сутки 8
- 7-8 часов в сутки 10
- 5-6 часов в сутки 6
- менее 5 часов в сутки 0

7. Насколько ваш вес близок к идеальному (с учетом пола и роста)

- превышает на 30% и более 0
- больше на 21-30% 3
- больше на 11-20% 6
- +\_ 10% 10
- меньше на 11-20% 6
- меньше на 21-30% 3
- меньше на 30% и более 0

### **Интерпретация результатов:**

50-70 баллов - высокий уровень

30-50 баллов – средний уровень

Менее 30 баллов – низкий уровень