

# Анкета «Безопасность труда = здоровый образ жизни?»

Ваш пол: мужской, женский.

Ваш возраст: \_\_\_\_\_ лет.

**1. Влияют ли положительные эмоции на укрепление вашего здоровья?**

Да Нет Не знаю

**2. Удовлетворяет ли вас социально-психологический климат в коллективе?**

Да Нет Скорее да, чем нет

**3. Является ли выбранная вами профессия вашим призванием?**

Да Нет Не знаю

**4. Устраивают ли вас отношения между коллегами?**

В основном, устраивают В чем-то устраивают, в чем-то – нет Не устраивают

**5. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?**

Постоянно Редко Не занимаюсь

**6. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние вашего здоровья?**

Да Нет Не знаю

**7. Занимаетесь ли вы закаливанием своего организма?**

Да Нет Не считаю нужным

**8. Как и где вы занимаетесь закаливанием?**

Дома В поликлинике В физкультурно-оздоровительном комплексе

В клубах (выходного дня и т.д.) В турпоходах Другое

**9. Считаете ли вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?**

Очень важно Скорее важно Скорее не важно Совсем не важно

**10. Курите ли вы?**

Да Нет Изредка До 10 сигарет в день Более 10 сигарет в день

**11. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?**

Да Нет Не знаю

**12. Употребляете ли вы водку, вино, пиво?**

Да Нет

**13. Если «да», то сколько раз (примерно) вы выпиваете?**

В неделю: один, два, три или \_\_\_\_\_ раз В месяц: один, два, три или \_\_\_\_\_ раз

**21. Опасно ли употребление спиртных напитков для вашего здоровья?**

Да Нет Не знаю

**22. Изменяется ли состояние вашего здоровья после принятия алкогольных напитков?** Ухудшается Улучшается Остается неизменным

**26. В какой мере вы знакомы с проблемой наркомании среди молодежи?**

В полной мере В некоторой степени Почти знаком или почти не знаком Никогда не интересовался этими вопросами

**29. По вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?** Да Нет Не знаю

**36. Вы считаете, что рациональное питание – это:**

Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии

Удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ

Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

**37. Придерживаетесь ли вы какой-либо особой диеты?**

Отказ от мясопродуктов

Раздельное питание

Отказ от хлебобулочных изделий

Лечебное голодание

Другое

**38. Питаетесь ли вы в столовой?**

Да

Нет

**39. Удовлетворены ли вы организацией питания в учреждении образования?**

Да

Не совсем

Нет

Особое мнение

**40. Что бы вы хотели изменить в организации питания учреждения образования?**

Ежедневное меню

График питания

Технологию приготовления пищи

Ассортимент продуктов

Обслуживание

Другое

**41. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это:**

Отказ от вредных привычек

Личная гигиена

Оптимальный двигательный режим

Рациональное питание

Закаливание

Положительные эмоции

Занятия физической культурой и спортом

Владение навыками безопасного поведения

**42. Какой образ жизни, на ваш взгляд, является привлекательным, престижным?**