**Мониторинг «Ценности здорового образа жизни»**

Курс \_\_\_\_\_\_\_\_; факультет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_; возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Здоровье – это:** | **Да/нет (+/–)** | **2. Факторы, влияющие на здоровье:** | **Да/нет (+/–)** |
| физический и психологический комфорт |  | образ жизни |  |
| то, о чем нужно заботится (беречь) с молодости  |  | особенности питания |  |
| хорошее самочувствие и настроение |  | вредные привычки |  |
| отсутствие необходимости обращаться к врачу |  | экологическая обстановка |  |
| способность переносить нагрузки |  | недостаточная забота о здоровье |  |
| другое (указать, что именно) |  | малоподвижный образ жизни |  |
| **3. Здоровый образ жизни – это:** | **Да/нет (+/–)** | **4. Реализация ЗОЖ на практике:** | **Да/нет (+/–)** |
| наблюдение за состоянием собственного здоровья |  |
| правильное питание |  | Ведете активный образ жизни? |  |
| занятия спортом |  | Считаете, что здоровье очень важно для того, чтобы добиться успеха в жизни? |  |
| гигиена тела |  |
| отказ от вредных привычек |  | Имеете ли приверженность к здоровому образу жизни? |  |
| соблюдение режима дня |  |
| другое |  | Имеете ли вредные привычки?  |  |
| **5. Ваши источники получения информации о ЗОЖ:** | **Да/нет (+/–)** | **6. Наличие у Вас вредных привычек:** | **Да/нет (+/–)** |
| ВГМУ |  | употребление слабых алкогольных напитков |  |
| врачи, специалисты |  | курение (электронные сигареты) |  |
| СМИ (радио, ТВ) |  | употребление крепких алкогольных напитков |  |
| интернет |  | употребление наркотических веществ |  |
| научно-популярные книги |  | **7. Занимаетесь ли Вы спортом?** | **Да/нет (+/–)** |
| газеты и журналы |  | занимаюсь от случая к случаю |  |
| друзья |  | занимаюсь регулярно |  |
| другое |  | занимаюсь профессионально |  |
| **8. Причины приобщения к НЕ ЗОЖ:** | **Да/нет (+/–)** | **9.Интересные мероприятия по ФЗОЖ:** | **Да/нет (+/–)** |
| 1. безответственное отношение к своему здоровью
 |  | спорт. соревнования (эстафеты, марафоны и т.п.) |  |
| 1. влияние друзей, близких
 |  | турпоходы, отдых на природе |  |
| 1. отсутствие у молодых людей силы воли
 |  | семинары, лекции, беседы, тренинги о ЗОЖ |  |
| 1. низкая культура
 |  | проведение акций ЗОЖ, дней здоровья |  |
| 1. плохая самоорганизация досуга
 |  | проведение конкурсов, викторин о ЗОЖ |  |
| 1. плохое воспитание
 |  | наглядные, достоверные примеры |  |
| 1. стремление казаться круче
 |  | запреты и наказание, увеличение штрафов |  |
| **10.Питаетесь ли Вы в столовой (буфете) УВО?** |  | **10.1.Удовлетворяет качество питания в столовой?** |  |