**АНКЕТА**

«ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

Просим Вас принять участие в исследовании, посвященном вопросам формирования здорового образа жизни, в рамках проводимого в г. Столина проекта «Здоровый город». Результаты опроса будут учтены при разработке мероприятий, направленных на улучшение здоровья жителей города. Нас интересует Ваше личное мнение.

Будьте, пожалуйста, внимательны и честны. Заранее благодарим Вас за помощь!

1. **Ваш пол:**

* Мужской
* Женский

1. **К какой возрастной группе вы относитесь?**

* 18-20 лет
* 21-39 лет
* 40-49 лет
* 50 лет и старше

1. **Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

* Хорошее
* Скорее хорошее
* Удовлетворительное
* Скорее плохое
* Плохое
* Затрудняюсь ответить

1. **Как Вы считаете, что в настоящее время**

**больше всего ухудшает состояние здоровья?**

*(отметьте не более 5-ти подходящих вариантов)*

* экологические условия
* качество питания
* материальное положение
* качество медицинской помощи
* наследственность
* условия труда/учебы
* ваше личное поведение
* отношения в семье
* жилищные условия
* отношения на работе

1. **Что Вы лично предпринимаете для сохранения и укрепления своего здоровья?** *(отметьте не более 5-ти подходящих вариантов)*

* соблюдаю правила личной гигиены
* смотрю телепередачи, читаю литературу о здоровье
* слежу за своим весом
* сплю не менее 8 часов в сутки
* контролирую свое психическое состояние
* ограничиваю прием алкоголя
* посещаю баню, сауну
* соблюдаю режим труда и отдыха
* ограничиваю себя от табачного дыма
* ежедневно делаю физическую зарядку
* занимаюсь активными видами спорта
* посещаю бассейн, тренажерный зал
* занимаюсь закаливанием организма

1. **Как часто Вы употребляете алкогольные напитки? Отметьте подходящий вариант** ***в каждой строке***.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ежедневно | Несколько  раз в неделю | Несколько раз в месяц | Несколько раз в год | Не употребляю |
| Пиво |  |  |  |  |  |
| Легкие вина |  |  |  |  |  |
| Крепкие алкогольные напитки |  |  |  |  |  |

1. **Курите ли Вы?**

* никогда не пробовал(а) курить
* курил(а), но бросил(а)
* курю

1. **Что, по Вашему мнению, может помочь курящему отказаться от вредной привычки?**

* медицинская/психологическая помощь врачей
* поддержка близких, друзей
* сильная воля
* знание и понимание того, что курение наносит вред здоровью
* ухудшение самочувствия
* стремление стать примером для детей/внуков
* желание сэкономить деньги
* специальные препараты (никотиновый пластырь и т.п.)
* занятие спортом, физкультурой

1. **Каких правил Вы придерживаетесь при организации своего питания?**

* соблюдаю умеренность в потреблении продуктов питания
* использую йодированную соль
* выпиваю достаточное количество питьевой воды (1,5-2 литра в сутки)
* принимаю пищу не менее 3 раз в день
* стараюсь употреблять продукты с профилактическим эффектом
* слежу за маркировкой, сроком годности употребляемых продуктов
* стараюсь употреблять натуральные продукты (без добавок, консервантов)
* стараюсь сделать рацион питания максимально разнообразным
* не пользуюсь никакими правилами

1. **Из каких источников Вы получаете наиболее важную информацию о здоровье и здоровом образе жизни?**

* из книг, газет, журналов о здоровье
* от медицинских работников
* от родственников, коллег, знакомых, друзей
* из интернета
* из специальных телевизионных передач
* из информационных буклетов, плакатов
* не интересуюсь

1. **Знаете ли Вы о реализации проекта «Здоровый город» в г.Кобрине, направленного на улучшение здоровья местных жителей?**

* Да, знаю
* Нет, не знаю
* Знаю, но недостаточно

1. **Откуда Вы узнаете о реализации проекта «Здоровый город» в г. Кобрине?**

* Из СМИ
* От работников здравоохранения
* Приняли личное участие в реализации проекта
* Из интернета

1. **Какую форму участия в мероприятиях проекта «Здоровый город» Вы считаете приемлемой для Вас?**

* Присутствие в лекционной аудитории
* Участие в смотре-конкурсе
* Ознакомление с мероприятиями в рамках проекта через СМИ
* Участие в широкомасштабных мероприятиях (акциях, флэш-мобах и др.)

1. **Какое влияние лично на Вас оказывает проведение мероприятий в рамках проекта «Здоровый город», профилактических акций, праздников здоровья с участием специалистов учреждений здравоохранения?**

* Я прислушиваюсь к советам выступающих специалистов и стараюсь вести себя иначе
* Я задумываюсь о проблемах, которые поднимаются на таких мероприятиях, но веду себя, как прежде
* Это никак не влияет на мое поведение и мысли
* Не слышал о подобных акциях
* Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_