

**Анкета для самооценки уровня здоровья**

**Уважаемые студенты приглашаем пройти тест для самооценки своего уровня здоровья!**

**Название колледжа:** \_\_\_\_\_

**Номер учебной группы** \_\_\_\_\_

**Ф.И.О.** \_\_\_\_\_

1. Как Вы оцениваете свое здоровье?
  1. Очень хорошее
  2. Скорее хорошее, чем плохое
  3. Скорее плохое, чем хорошее
  4. Очень плохое
  - (9). Затрудняюсь ответить
2. Есть ли у Вас хронические заболевания?
  1. Более трех
  2. 1-3
  3. Ни одного
  - (9). Затрудняюсь ответить
3. Если у Вас есть хронические заболевания, укажите какие именно:
  1. Нет
  2. Заболевания органов дыхания
  3. Заболевания сердечно-сосудистой системы
  4. Заболевания пищеварительной системы
  5. Заболевания мочеполовой системы
  6. Заболевания эндокринной системы и обмена веществ
  7. Заболевания кожи
  8. Заболевания системы крови
  9. Заболевания нервной системы
  10. Заболевания органов зрения
  11. Заболевания уха, горла, носа
  12. Недостаточное физическое развитие (дистрофия и т.д.)
  13. Заболевания опорно-двигательного аппарата
  14. Частые простудные заболевания
  15. Прочие заболевания. Укажите, какие
4. Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями в течение года?
  1. Более 5 раз
  2. 4-5 раз
  3. 2-3 раза
  4. 1 раз
  5. Ни одного
  - (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)
5. Сколько дней в году Вы в среднем болеете?
  1. 3 месяца и более
  2. 2-3 месяца
  3. 1 месяц
  4. От 2 недель до 1 месяца
  5. Менее 2 недель
  6. Совсем не болею
  - (9). Затрудняюсь ответить
6. Какие причины, на Ваш взгляд, влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? (Отметьте не более трех причин).
  1. Плохая наследственность
  2. Нерациональное питание
  3. Не занимаюсь спортом, физической культурой
  4. Не занимаюсь закаливанием
  5. Не слежу за своим здоровьем
  6. Не всегда вовремя обращаюсь к врачу
  7. Веду неправильный образ жизни

8. Постоянные нервные нагрузки, стрессы
9. Низкий уровень знаний о себе, своем организме, возможных заболеваниях.
10. Плохие экологические условия
11. Низкий уровень медицинской помощи
12. Дорогие лекарства
13. Другое (Напишите) \_\_\_\_\_

(9) Затрудняюсь ответить

7. Следите ли Вы за своим здоровьем?

1. Постоянно
2. Часто
3. Иногда
4. Очень редко
5. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

8. Есть ли у Вас вредная привычка - Курение?

1. не курю
2. курю 1-10 сигарет в день
3. курю 11-20 сигарет в день
4. курю более 20 сигарет в день

(9) отказ от ответа

9. Есть ли у Вас вредная привычка - Алкоголь?

1. не употребляю
2. употребляю умеренно
3. употребляю регулярно
4. злоупотребляю

(9) отказ от ответа

10. Есть ли у Вас вредная привычка - Наркомания (токсикомания)?

1. никогда не пробовал
2. пробовал 1-2 раза
3. употребляю время от времени
4. употребляю регулярно

(9) отказ от ответа

11. Были ли в Вашем роду какие-либо наследственные заболевания?

1. Диабет
2. Онкологические заболевания
3. Гипертония
4. Психические заболевания
5. Аллергия
6. Другие (укажите, какие именно) \_\_\_\_\_

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

12. Насколько рационально Вы питаетесь?

1. Питаюсь 3 или более раз в день
2. Питаюсь 1-2 раза в день
3. Иногда приходится голодать (исключая лечебное голодание)

(9). Отказ от ответа (затрудняюсь ответить)

13. Злоупотребляете ли Вы жирной (острой, соленой, мучной и т.п.) пищей?

1. Постоянно
2. Часто
3. Иногда
4. Редко
5. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

14. Достаточно ли в Вашем рационе овощей и фруктов?

1. Всегда достаточно
2. Скорее достаточно, чем нет
3. Скорее недостаточно
4. Совершенно недостаточно

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

15. Придерживаетесь ли Вы какой-либо рациональной системы питания? (Можно указать несколько вариантов ответов).

1. Не придерживаюсь (питаюсь, как придется)

2. Раздельное питание
  3. Вегетарианское питание
  4. Посты
  5. Лечебное голодание
  6. Разгрузочные дни
  7. Другие системы (укажите) \_\_\_\_\_
- (9) Затрудняюсь ответить

16. Занимаетесь ли Вы спортом и физической культурой?

1. Занимаюсь спортом регулярно (посещаю спортивную секцию, спортзал и т.п.)
2. Занимаюсь физической культурой, делаю зарядку почти каждый день
3. Занимаюсь изредка, нерегулярно
4. Не занимаюсь

17. Занимаетесь ли Вы закаливанием?

1. Регулярно
2. Часто
3. Иногда
4. Очень редко
5. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

18. Используете ли Вы какие-либо системы оздоровления? (Укажите, какие именно) \_\_\_\_\_

1. Регулярно
2. Часто
3. Иногда
4. Очень редко
5. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

19. Часто ли Вы испытываете психо-эмоциональное напряжение (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.)?

1. Постоянно
2. Часто
3. Иногда
4. Очень редко
5. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

20. Страдаете ли Вы от бессонницы?

1. Постоянно
2. Часто
3. Иногда
4. Очень редко
5. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

21. Каков морально-психологический климат в Вашей семье?

1. Благоприятный
2. Скорее благоприятный, чем нет
3. Скорее неблагоприятный
4. Неблагоприятный

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

22. Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)?

1. Постоянно
2. Часто
3. Иногда
4. Очень редко
5. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

23. Часто ли Вы чувствуете себя одиноким?

1. Постоянно
2. Часто
3. Иногда
4. Очень редко
5. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

24. Часто ли Вы чувствуете себя счастливым человеком?

1. Постоянно
2. Часто
3. Иногда
4. Очень редко
5. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

25. Каковы Ваши социально-бытовые (жилищные) условия?

1. Очень хорошие
2. Скорее хорошие, чем нет
3. Скорее плохие
4. Очень плохие

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

26. Имеются ли в Вашем доме (квартире) коммунально-бытовые удобства?

1. Полностью
2. Частично
3. Удобств нет

(9) Затрудняюсь ответить

27. Как Вы оцениваете свой материальный уровень жизни?

1. Высокий
2. Чуть выше среднего
3. Средний
4. Ниже среднего
5. Низкий

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

28. Как часто Вы обращаетесь за медицинской помощью в поликлинику?

1. 1 раз в месяц и более
2. 1 раз в 2-3 месяца
3. 1 раз в 4-6 месяцев
4. 1 раз в полгода
5. 1 раз в год
6. реже 1 раза в год

(9) затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

29. Часто ли Вам приходится вызывать скорую помощь?

1. 1 раз в месяц и более
2. 1 раз в 2-3 месяца
3. 1 раз в 4-6 месяцев
4. 1 раз в полгода
5. 1 раз в год
6. реже 1 раза в год

(9) затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

30. Часто ли Вам приходится лежать в больнице?

1. 1 раз в месяц и более
2. 1 раз в 2-3 месяца
3. 1 раз в 4-6 месяцев
4. 1 раз в полгода
5. 1 раз в год
6. реже 1 раза в год

(9) затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

31. Каждый ли раз при заболевании Вы обращаетесь за медицинской помощью?

1. Почти всегда
2. Иногда
3. Никогда
4. Занимаюсь самолечением

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

32. Всегда ли добросовестно Вы выполняете предписания врача?

1. Почти всегда
2. Иногда
3. Никогда

(9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

33. Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (читаете медицинские книги, журналы, газетные публикации, смотрите телепередачи о здоровье)?
1. Постоянно
  2. Часто
  3. Иногда
  4. Очень редко
  5. Никогда
- (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)
34. Всегда ли Вы легко находите нужную Вам медицинскую информацию?
1. Всегда
  2. Часто
  3. Иногда
  4. Очень редко
  5. Никогда
- (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)
35. Считаете ли Вы свой уровень информированности в вопросах медицины достаточным?
1. Вполне достаточный
  2. Скорее достаточный, чем нет
  3. Скорее недостаточный
  4. Совершенно недостаточный
- (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)
36. Нуждаетесь ли Вы в квалифицированных советах по здоровому образу жизни?
1. Постоянно
  2. Часто
  3. Иногда
  4. Очень редко
  5. Никогда
- (9) Затрудняюсь ответить
37. Болели ли Вы новой коронавирусной инфекцией?
1. Да
  2. Нет
- (9) Затрудняюсь ответить (отказ от ответа)

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ!