

Анкета «Что мы знаем о курении?»

Фамилия, имя _____ Класс _____ Дата _____

Инструкция: ответьте на вопросы анкеты (да нет).

1. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.	
2. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.	
3. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.	
4. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.	
5. Одной сигареты достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровеносное давление, нарушились нормальное кровообращение и циркуляция воздуха в легких.	
6. Большинство курящих получают удовольствие и не собираются бросать курить.	

Анкета «Что мы знаем о курении?»

Фамилия, имя _____ Класс _____ Дата _____

Инструкция: ответьте на вопросы анкеты (да нет).

1. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.	
2. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.	
3. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.	
4. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.	
5. Одной сигареты достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровеносное давление, нарушились нормальное кровообращение и циркуляция воздуха в легких.	
6. Большинство курящих получают удовольствие и не собираются бросать курить.	

Тест "Ориентация школьника на здоровый образ жизни"

Тест - анкета для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни

Попытайтесь дать развернутое объяснение и ответ.

1.1. Здоровье — это ...

1.2. Здоровый образ жизни — это ...

2. Перечислите 5—10 факторов, которые способствуют укреплению вашего здоровья.

3. Перечислите 5—10 факторов, которые оказывают негативное влияние на ваше здоровье.

4. Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов — максимум, до 1 балла — минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:

— иметь понимание в семье;

— хорошо учиться, получить хорошее образование;

— жить без конфликтов;

— иметь хорошего, надежного друга (подругу);

— иметь материальный достаток;

— заниматься спортом;

— иметь возможность путешествовать;

— быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;

— здоровье;

— любовь.

5. Какие из трех групп личностных качеств у вас развиты в большей степени?

а) обязательность, совесть, доброта;

б) общительность, смелость, решительность;

в) эрудиция, находчивость, целеустремленность.

6. Удастся ли вам всегда поступать честно и не переживать за свои поступки?

а) да;

б) не всегда;

в) нет.

7. Есть ли у вас духовный идеал, человек, на которого вы стремитесь походить?

а) да;

б) ответить затрудняюсь;

в) нет.

8. Есть ли у вас идеал физически совершенного человека, на которого вы хотели бы походить?

- а) да;
- б) ответить затрудняюсь;
- в) нет.

9. Как часто вы испытываете чувство гармонии, чувство красоты, чувство, что жизнь, природа или что-то еще прекрасны?

- а) часто;
- б) редко;
- в) очень редко.

10. Способны ли вы в случае конфликта или какой-то неприятности взять себя в руки и самостоятельно успокоиться, отвлечься?

- а) да;
- б) думаю, что нет;
- в) нет.

11. Стремитесь ли вы чередовать учебу и отдых?

- а) да;
- б) когда как;
- в) нет.

12. Посещаете ли вы какую-либо спортивную секцию?

- а) да, и имею хорошие результаты;
- б) да, но не регулярно;
- в) нет,

13. Делаете ли вы физическую зарядку?

- а) да;
- б) да, но не регулярно; нет.

14. Достаточно ли вы уделяете внимания водным процедурам (баня, контрастный душ,

- а) да;
- б) да, но не регулярно;
- в) нет.

15. Придерживаетесь ли вы какой-либо системы регулярного закаливания?

- а) да;

б) от случая к случаю; нет.

16. Имели ли вы в последние 2-3 года травмы?

а) да;

б) да, но несущественные;

в) нет

17. Как часто вы болеете гриппом, ОРЗ?

а) не помню, когда болел в последний раз;

б) редко (1 раз в год);

в) часто, 2-3 раза в год.

18. Как часто вы болеете инфекционными заболеваниями, в том числе расстройством желудка?

а) очень редко;

б) редко (раз в год);

в) часто (два-три и более раз в год).

19. Имеете ли вы хронические заболевания?

Г а) нет;

б) думаю, что да;

в) да.

20. Как часто вы пропускаете занятия по болезни?

а) не пропускаю;

б) редко (раз в полугодие);

в) часто (раз в месяц).

Курите ли вы?

а) нет;

б) редко;

в) да.

22. Употребляете ли вы алкогольные напитки?

а) нет;

б) редко;

в) да.

23. Пробовали ли вы наркотики?

а) нет;

- б) однажды;
 - в) более двух раз.
24. Каков ваш вес?
- а) в норме;
 - б) меньше нормы;
 - в) избыточный.

Как подсчитать результаты ?

При ответе на вопросы № 5—23: пункт а) — оценивается в три балла, б) — оценивается в два балла, в) — оценивается в один балл.

Далее подсчитывается сумма баллов за ответы на вопросы № 5— 23. По сумме баллов находится уровень ориентации учащегося на здоровый образ жизни.

Баллы	Уровни ориентации личности на здоровый образ жизни
22-24	1 — очень низкий
25-28	2 — низкий
29-32	3 — ниже среднего
33-36	4 — чуть ниже среднего
37-40	5 — средний
41-44	6 — чуть выше среднего
45-48	7 — выше среднего
49-52	8 — высокий
53-56	9 — очень высокий
57-60	10 — наивысший

В последнее время очень многие подростки увлекаются курением, принятием наркотиков, алкогольными напитками. Для раннего выявления и предупреждения таких явлений фонд «Спасение детей от наркотиков» разработал тест-анкету для родителей. Предлагаемые ниже вопросы позволят родителям и учителям вовремя заметить, что их ребенок, ученик употребляет наркотики.

Тест-анкета

Баллы	Признаки
50	Снижение успеваемости в школе в течение последнего года
100	Резкое снижение успеваемости
50	Неспособность рассказать о том, как протекает общественная жизнь в школе
50	Утаивание вызова родителей в школу
50	Потеря интереса к спортивным и внеклассным занятиям
50	Сообщение педагогов или соучеников о прогулах уроков, драках, воровстве
100	Задержание в связи с вождением авто- и мототранспорта в состоянии опьянения
100	Задержание в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т. д.
300	Арест в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков
100	Другие противоправные действия, встречающиеся только в состоянии опьянения, включая алкогольное
100	Совершение краж
100	Пропажа из дома денег, ценностей, книг, одежды и т. п.
50	Частое выпрашивание денег у родителей и родственников
150	Пропажа одежды, пластинок, кассет и т. п.
300	Наличие значительных сумм денег без понятного источника
50	Частая непредсказуемая смена настроения
50	Снижение настроения, негативизм, критическое отношение к обычным вещам и

	событиям
50	уход от участия в семейных делах
50	Скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей
100	Нарастающая лживость
50	Позиция защиты в разговоре об особенностях поведения
50	Избегание общения с домашним окружением
50	Гневливость, агрессивность , вспыльчивость, потеря энтузиазма
100	Нарастающие безразличие, безынициативность
100	Высказывания о бессмысленности жизни

100	Общие психологические изменения: нарушение памяти, неспособность мыслить логически
50	Частые простудные заболевания
50	Потеря аппетита
100	Отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в одежде и т. п.
300	Внешний вид нездорового человека, бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов
50	Частые синяки, порезы, не находящие удовлетворительного объяснения («просто упал»)
100	Появление татуировок, следов от ожогов сигаретой, порезов на предплечьях
100	Бессонница, повышенная утомляемость, сменяющаяся необъяснимой энергичностью
300	Подросток отстаивает, утверждает свое право на употребление спиртного, наркотиков
300	Частый запах спиртного или появления запаха гашиша от одежды

200	Чрезмерно расширенные или суженные зрачки
300	Потеря памяти на события, происходящие в период опьянения
300	Наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей
300	Наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы и т. п., особенно когда эти вещи скрываются
50	Пренебрежение к домашним правилам
50	Незаинтересованность в домашних делах
50	Избегание участия в семейных торжествах
50	Нарастающая напряженность в семейных взаимоотношениях
100	Не возвращается ночевать домой
50	Скрывает свой круг общения, избегает подробных телефонных разговоров и т. п.

Обнаружив даже отдельные тревожные признаки, следует побеседовать с ребенком в доверительной форме и обратиться за консультацией к специалисту.

При наличии более 10 признаков (их суммарная оценка превышает 2000 баллов) не откладывая, срочно обращайтесь за квалифицированной помощью!

Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов — максимум, до 1 балла — минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:

— иметь понимание в семье;	
— хорошо учиться, получить хорошее образование;	
— жить без конфликтов;	
— иметь хорошего, надежного друга (подругу);	
— иметь материальный достаток;	
— заниматься спортом;	
— иметь возможность путешествовать;	
— быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;	
— здоровье;	
— любовь.	

Оцените по десятибалльной шкале (от 10 баллов — максимум, до 1 балла — минимум) то, что считаете для себя наиболее ценным и значимым:

— иметь понимание в семье;	
— хорошо учиться, получить хорошее образование;	
— жить без конфликтов;	
— иметь хорошего, надежного друга (подругу);	
— иметь материальный достаток;	
— заниматься спортом;	
— иметь возможность путешествовать;	
— быть внешне красивым (красивой), хорошо одеваться;	
— здоровье;	
— любовь.	

