**«Здоровий спосіб життя студента»**

Дорогий друже!

Дане опитування спрямоване на виявлення особливостей Вашого способу життя і його ефективності. Будь ласка, уважно послідовно прочитайте всі запропоновані питання і варіанти відповідей і виберіть ту відповідь, яка відноситься до Вас, обведіть її номер колом.

**Деякі відомості про Вас:**

1. Назва факультету, на якому Ви навчаєтесь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Спеціальність\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Курс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Група \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Прізвище, ім’я, по батькові\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Рік народження \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Завжди, регулярно** | **Іноді** | **Дуже рідко, ніколи** |
| **Особливості Вашої студентської праці** |
| Праця в міру моїх можливостей | 5 | 3 | 1 |
| Робоче навантаження не перевищує мої можливості | 5 | 3 | 1 |
| Працю раціонально чергую з відпочинком | 5 | 3 | 1 |
| Займаюсь профілактикою втоми і щоденним після робочим відновленням | 5 | 3 | 1 |
| Організовую в кінці тижня активний відпочинок | 5 | 3 | 1 |
| Повноцінно відпочиваю в кінці тижня | 5 | 3 | 1 |
| **Особливості вашого харчування** |
| Калорійність денного раціону відповідає енергетичним витратам  | 5 | 3 | 1 |
| Їжа є повноцінною в якісному відношенні, тобто містить всі необхідні харчові речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, різноманіття продуктів тваринного і рослинного походження, добре засвоюється, доброякісна і не шкідлива  | 5 | 3 | 1 |
| Харчування 3-4 рази на добу | 5 | 3 | 1 |
| Корекція з урахуванням занять фізичною культурою і спортом | 5 | 3 | 1 |
| **Особливості Вашого добового режиму** |
| Навчання, праця, культурне дозвілля суворо за розкладом  | 5 | 3 | 1 |
| Прийом їжі в один і той же час | 5 | 3 | 1 |
| Підйом і сон в один і той же час | 5 | 3 | 1 |
| Повноцінний сон 7-8 годин | 5 | 3 | 1 |
| **Особливості Вашої особистої гігієни** |
| Миття всього тіла гарячою водою з милом (душ, ванна, лазня) не рідше одного разу в 4-5 днів | 5 | 3 | 1 |
| Теплий душ після тренування | 5 | 3 | 1 |
| Щоденне миття обличчя, шиї | 5 | 3 | 1 |
| Купання після роботи, миття рук перед прийомом їжі | 5 | 3 | 1 |
| Догляд за волоссям | 5 | 3 | 1 |
| Догляд за порожниною рота | 5 | 3 | 1 |
| Догляд за ногами (миття ніг перед сном з милом, вказати, що саме) | 5 | 3 | 1 |
| **Раціональна рухова активність** |
| Ранкова зарядка | 5 | 3 | 1 |
| Вечірня гімнастика | 5 | 3 | 1 |
| Заняття фізичним вихованням в обсязі 4 годин на тиждень | 5 | 3 | 1 |
| Спортивне та оздоровче тренування | 5 | 3 | 1 |
| Супутнє тренування (прискорена ходьбадо вузуразом з фізичним вравами) | 5 | 3 | 1 |
| Вступна гімнастика (перед навчанням, роботою) | 5 | 3 | 1 |
| Фізкультурні паузи в період навчання, роботи | 5 | 3 | 1 |
| Відновлювальна гімнастика (після навчання, роботи) | 5 | 3 | 1 |
| Тижневий об’єм рухової активності 8-10 годин | 5 | 3 | 1 |
| **Загартування** |
| ***Загартування повітрям*** |  |  |  |
| Повітряні ванни | 5 | 3 | 1 |
| Прогулянки на свіжому повітрі у будь-яку погоду | 5 | 3 | 1 |
| Сон при відкритій кватирці  | 5 | 3 | 1 |
| Носіння легкго одягу | 5 | 3 | 1 |
| Тренування на відкритому повітрі | 5 | 3 | 1 |
| ***Загартування сонцем*** |  |  |  |
| Сонячні ванни | 5 | 3 | 1 |
| Штучне ультрафіолетове опромінення | 5 | 3 | 1 |
| ***Загартування водою*** |  |  |  |
| Обтирання  | 5 | 3 | 1 |
| Обливання  | 5 | 3 | 1 |
| Душ | 5 | 3 | 1 |
| Купання у відкритих водоймах | 5 | 3 | 1 |
| Зимове купання  | 5 | 3 | 1 |
| Обмивання стоп | 5 | 3 | 1 |
| Полоскання горла холодною водою | 5 | 3 | 1 |
| Парна лазня з подальшим обливаннямводою | 5 | 3 | 1 |
| **Психогігієна**  |
| Психологічне тренування на формування стійкості до несприятливих впливів стрес-факторів | 5 | 3 | 1 |
| Використання прийомів, що сприяють запобіганню і зняттю психічного напруження (стресів), що виникають в процесі життєдіяльності, навчання, роботи (релаксації, заспокійливе дихання, аутогенне тренування та ін.) | 5 | 3 | 1 |
| Психотерапія  | 5 | 3 | 1 |
| **Шкідливі звички, захворювання**  |
| Тютюнопаління | 5 | 3 | 1 |
| Вживання алкогольних напоїв  | 5 | 3 | 1 |
| Вживання наркотиків  | 5 | 3 | 1 |
| Перенесені та хронічні захворювання (перерахувати): |
| - серцево-судинні |
| - ендокринні (діабет и др.) - |
| - інфекційні |
| - захворювання нервової системи - |
| - захворювання шлунково-кишкового тракту - |
| - захворювання легеневої системи - |
| - інші захворювання - |

**Ваша дієздатність**

|  |
| --- |
| Медична група: |
| - основна і підготовча; | 5 |
| - спеціальна; | 3 |
| - ЛФК і звільнення від фізичних навантажень | 1 |
| Самооцінка здоров’я: |
| - Скарг немає, практично здоровий; | 5 |
| - Незначні відхилення в стані здоров'я; | 3 |
| - Істотні відхилення в стані здоров'я; | 1 |
| Прийом лікарських препаратів: |  |
| - Приймаю рідко; | 5 |
| - Мінімальний, але регулярне використання аспірину та інших лікарських препаратів; | 3 |
| - Часте використання аспірину, психогенних та інших лікарських препаратів; | 1 |
| Скільки разів протягом останнього року хворіли? |
| - Ні разу; | 5 |
| - 1-2 рази; | 3 |
| - 3 і більше разів; | 1 |
| Жіноче здоров’я (для дівчат): |  |
| - Регулярні огляди у гінеколога, контроль пухлинних захворювань матки і молочних залоз; | 5 |
| - Епізодичні огляди у гінеколога, контроль пухлинних захворювань матки і молочних залоз; | 3 |
| - Відсутність оглядів; |  |
| Самооцінка роботоздатності:  |  |
| - висока; | 5 |
| - середня; | 3 |
| - низька; | 1 |
| Успішність, середній бал |  |
| - 5 балів; | 5 |
| - 4 бали; | 3 |
| - 3 і менше балів; | 1 |
| Самооцінка фізичної готовності до активної життєдіяльності імайбутньої професійної роботи: |
| - повністю або в основному готовий;  | 5 |
| - скоріше готовий, ніж ні; | 3 |
| - скоріше не готовий, ніж готовий; | 1 |
| Самооцінка Вашого способу життя: |
| - Здоровий спосіб життя (сприяє зміцненню здоров’я, забезпечення високої працездатності, загальної і спеціальної фізичної підготовленості); | 5 |
| - Спосіб життя, що вимагає незначної корекції;  | 3 |
| - Спосіб життя, що вимагає значної корекції; | 1 |
| Фактори, що сприяють формуванню Вашого способу життя: |
| 1. Матеріальний достаток, життєвий устрій сім̓ї; |
| 2. Організація побуту в гуртожитку (для тих, хто проживає в гуртожитку); |
| 3. Теоретична та методична підготовка з питань здорового способу життя; |
| 4. Заняття фізичним вихованням і спортом; |
| 5. Позитивні приклади; |
| 6. Організація навчально-виховного процесу у ЗВО. |

***Дякуємо Вам за участь в опитуванні. Бажаємо міцного здоров’я і всіляких гараздів!***