

## АНКЕТА для ППС

- Ваша кафедра \_\_\_\_\_
- Ваш должность \_\_\_\_\_
- Ваш пол \_\_\_\_\_

1. Какое из перечисленных понятий, на Ваш взгляд, отражает понятие «здоровье»?

- Отсутствие жалоб на физическое состояние организма
- Это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
- Удовлетворительное физическое состояние
- Удовлетворительное физическое развитие

2. На сколько, по Вашему мнению, качество жизни зависит от здоровья?

- Не зависит
- Зависит на 25%
- Зависит на 50%
- Зависит на 75%
- Качество жизни и есть состояние здоровья

3. Выберите основные критерии, от которых зависит состояние здоровья (несколько вариантов):

- Генетика
- Социальные связи
- Организация медицинской помощи
- Уровень образования
- Профессия
- Диспансеризация

- Влияние окружающей среды
- Частота посещений медицинских организаций
- Образ жизни

4. Выберите критерий, оказывающий наиболее мощное влияние на состояние здоровья:

- Генетика
- Социальные связи
- Организация медицинской помощи
- Уровень образования
- Профессия
- Диспансеризация
- Влияние окружающей среды
- Частота посещений медицинских организаций
- Образ жизни

5. Определите, насколько состояние здоровья зависит от образа жизни?

- 50%
- 30%
- 20%
- Не зависит

6. Выберите основные составляющие здорового образа жизни (несколько вариантов):

- Здоровое питание
- Физически активная жизнь
- Частые посещения медицинских учреждений
- Отказ от вредных привычек
- Эмоциональное самочувствие
- Финансовое благополучие

- Рациональное природопользование
- Употребление профилактических и лечящих лекарственных средств
- Отдых (сон)

7. Укажите основные модифицируемые факторы риска, провоцирующие развитие различных заболеваний (несколько вариантов):

- Курение
- Употребление алкоголя
- Гиподинамия
- Хронический стресс
- Неудовлетворительные жилищно-бытовые условия
- Дефицит сна
- Несбалансированное питание

8. Какие из перечисленных заболеваний, входят в список социально-значимых? Выберите из списка (несколько вариантов):

- Туберкулез
- Заболевания передающиеся половым путем
- Болезнь Паркинсона
- Злокачественные новообразования
- Заболевания, вызванные вирусом иммунодефицита человека
- Возрастная деменция
- Гепатиты В и С
- Сахарный диабет
- Психические расстройства и расстройства поведения
- Болезни характеризующиеся, повышением кровяного давления
- Ожирение
- Бесплодие

9. Известно ли Вам, что такое диспансеризация?

- Да

- Нет

10. Какое количество времени в неделю, по-вашему мнению, необходимо проявлять физическую активность?

- 1-2 часа в неделю

- 2-5 часов в неделю

- 5-7 часов в неделю

- 7-12 часов в неделю

- Более 12 часов в неделю

11. Определите из представленных моделей нормы соотношение белков, жиров и углеводов, наиболее правильную для поддержания массы тела:

- белки 30%, жиры 15%, углеводы 55%

- белки 15%, жиры 30%, углеводы 55%

- белки 55%, жиры 30%, углеводы 15%

12. Какое количество овощей и фруктов необходимо употреблять в день по рекомендации ВОЗ?

- 2 порции

- 3 порции

- 4 порции

- 5 порций

- 6 порций

- более 6 порций

13. Чему равна 1 порция овощей и фруктов по рекомендациям ВОЗ?

- порция = 100гр. порезанных овощей и фруктов

- порция = 150гр. порезанных овощей и фруктов

- порция = 1 фрукт или овощ

- порция = 1 ладонка порезанных овощей и фруктов

- порция не определена

14. Выберите из представленных, формулу для вычисления индекса массы тела:

- масса тела (кг)/рост тела<sup>2</sup> (м<sup>2</sup>)

-окружность грудной клетки (см)/рост тела (см)

-рост тела (см) - масса тела (кг)

-масса тела (кг) \* (4,95/плотность тела - 4,5)

15. Сколько часов сна в сутки необходимо, по-Вашему мнению, для поддержания здоровья?

- 3

- 6

- 8

- часы не важны, главное чувство бодрости после пробуждения

16. Какое количество времени в неделю у Вас занимает физическая активность?

- Менее 1 часа в неделю

- 1-2 часа в неделю

- 2-5 часов в неделю

- 5-7 часов в неделю

- 7-12 часов в неделю

- Более 12 часов в неделю

17. Какое количество овощей и фруктов Вы употребляете в день ?

- не употребляю

- 1- 2 порции

- 3 порции

- 4 порции

- 5 порций

- 6 порций

- более 6 порций

18. Знаете ли Вы свой индекс массы тела (ИМТ)?

- Да

- Нет

19. Употребляете ли вы табак (в разных его формах):

- Да

- Нет

20. Как часто Вы употребляете алкоголь?

- Не употребляю

- 1-2 раза в год

- 3-5раз в год

- 1 раз в месяц

- 1раз в неделю

- 2 раза в неделю

- Чаше 2х раз в неделю

- Не слежу за частотой употребления

21. Как Вы оцените Ваше эмоциональное состояние?

- Неудовлетворительное

- Удовлетворительное

- Хорошее

- Отличное

22. Есть ли у Вас различные хобби или другие способы отвлечься от основного вида деятельности?

- Да

- Нет

23. Учитывая то время, которое вы в среднем уделяете сну в сутки, чувствуете ли Вы себя выспавшимся(-ейся)?

- Да
- Нет

24. Сколько часов в сутки Вы спите?

- менее 3 часов в сутки
- 3 часа
- 4 часа
- 5 часов
- 6 часов
- 7-8 часов
- Более 8 часов

25 Страдаете ли Вы каким-либо хроническим заболеванием (н-р: аллергия, сахарный диабет, тонзилит и т. д.)?

- Да
- Нет

26. Считаете ли Вы необходимым проводить вакцинацию прививками, входящими в список национального календаря прививок, как обязательных (гепатит В, туберкулез, пневмококковая инфекция, дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция, корь, краснуха, эпид. паротит):

- Да
- Нет

27. Проходите ли Вы ежегодную вакцинацию от гриппа?

- Да
- Нет

28. Принимаете ли Вы в профилактических дозах различные витаминные, минеральные, антиоксидантные препараты?

- Да
- Нет

29. Проходите ли Вы ежегодную диспансеризацию?

- Да
- Нет

30. Выберите, наиболее значимые для Вас, преимущества профилактики болезней (несколько вариантов)?

- Предупреждение патологических состояний и процессов
- Дешевизна
- Доступность метод профилактики
- Не все болезни можно лечить, но все можно профилактировать
- Предотвращение остаточного повреждающего эффекта заболевания
- Профилактика позволяет спасти больше жизней, чем лечение

31. Определите место здоровья в Вашей системе ценностных приоритетов в жизни?

- 1-е место
- 2-е место
- 3-е место
- 4-место
- не задумывался об этом

32. Оцените свой уровень здоровья по пятибалльной шкале ( где 1- неудовлетворительно, а 5- идеально)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5