Приложение к письму

Министерства здравоохранения

Республики Беларусь

от\_05.12.2019 № 7-16/17995\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ

МЕЖВЕДОМСТВЕННОГО ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОЕКТА

«ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

В учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь (далее – УОСО) в соответствии с государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь 14.03.2016 № 200 (Подпрограмма 2 «Профилактика и контроль неинфекционных заболеваний») реализуется межведомственный информационный проект (далее – проект) «Школа – территория здоровья».

Цель реализации проекта «Школа – территория здоровья» – объединение усилий участников образовательного процесса (обучающиеся, законные представители несовершеннолетних обучающихся, педагогические работники), медицинских работников, представителей общественных объединений, других заинтересованных в здоровьесбережении.

Для оценки результативности проведенной работы по здоровьесбережению один раз в году в УОСО проводится оценка эффективности реализации проекта «Школа – территория здоровья» с использованием следующих показателей:

1. выполнение мероприятий проекта «Школа – территория здоровья» по результатам аттестации согласно установленным критериям;
2. состояние здоровья учащихся по данным самооценки;
3. индекс здоровья;
4. информированность учащихся о факторах риска, формирующих здоровье;
5. сформированность у учащихся установки на сохранение здоровья.

Полученные результаты вносятся в карту оценки эффективности реализации проекта «Школа – территория здоровья» (приложение 1 к настоящей Методике).

ΙΙ. ПОРЯДОК ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ» ПО ОТДЕЛЬНЫМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.

1. **Выполнение мероприятий проекта «Школа – территория здоровья» по результатам аттестации согласно установленным критериям.**

В соответствии с инструкцией по применению Министерства здравоохранения Республики Беларусь «Организация ресурсных центров сохранения здоровья в учреждениях общего среднего образования», утв. 21.03.2016, регистрационный № 018-1215 (далее – Инструкция по применению) УОСО, участвующие в проекте «Школа − территория здоровья», в зависимости от уровня реализации мероприятий по здоровьесбережению распределяются по следующим ступеням функционирования:

I ступень – «Школа, пропагандирующая здоровье». В УОСО проводится работа по пропаганде здорового образа жизни;

II ступень – «Школа, содействующая укреплению здоровья». В УОСО осуществляется комплекс мероприятий, необходимых для формирования здоровьесберегающей среды.

III ступень – «Школа здоровья». УОСО, реализующее структурированный комплексный подход к созданию здоровьесберегающей среды.

Ежегодно в апреле проводится аттестация УОСО на соответствие уровням функционирования по проекту «Школа – территорий здоровья» по критериям, установленным в приложении 2 вышеуказанной Инструкции по применению.

Максимальная сумма баллов по каждому разделу 12, минимальная – 0 баллов. При этом по первым двум блокам критериев (*1. Декларация УОСО о приверженности содействовать укреплению здоровья обучающихся; 2. Среда в УОСО для реализации образовательного процесса и гармоничного развития учащихся)* сумма баллов должна быть не менее 9. В случае, если сумма баллов по вышеуказанным блокам составляет менее 9 баллов, УОСО не может себя позиционировать как учреждение, реализующее проект «Школа – территория здоровья».

Для оценки эффективности реализации проекта «Школа – территория здоровья» общая сумма баллов вносится в карту оценки эффективности реализации проекта «Школа – территория здоровья» согласно приложению 1 к настоящей Методике и сравнивается с общей суммой баллов за предыдущий учебный год.

Увеличение общей суммы на 3 и более баллов либо достижение наивысшего количества баллов свидетельствует об эффективности проводимых мероприятий по данному показателю.

**2**. **Состояние здоровья учащихся по данным самооценки.**

Для самооценки здоровья учащихся используется «Анкета по выявлению жалоб на состояние здоровья» (приложение 3), отражающая жалобы на наличие функциональных нарушений и хронических заболеваний органов пищеварения, дыхания, расстройств центрального и вегетативного отделов нервной системы, органа зрения, опорно-двигательного аппарата, на снижение иммунитета.

Перед проведением анкетного опроса необходимо получить информированное согласие родителей на его проведение (приложение 2).

Анкета заполняется 1 раз в год в апреле текущего учебного года. Для учащихся I - IV классов анкету заполняют родители (в течение 2 - 3 дней), V - XI классов – сами учащиеся.

В малокомплектных школах проводится анкетный опрос всех учащихся. В УОСО, где количество учащихся составляет 100 и более человек, минимальное количество учащихся, принявших участие в анкетном опросе, должно составлять не менее 30 человек на каждой ступени обучения (I - IV класс – 30 человек, V - IX класс – 30 человек, X - XI класс – 30 человек). Количество учащихся, принявших участие в анкетном опросе, на каждой ступени может быть уменьшено с учетом фактического количества учащихся в УОСО.

Каждой жалобе или отклонению в состоянии здоровья, отмеченной в анкете, присваивается 1 балл. Ответственным или учащимся подсчитывается сумма баллов, которая вносится в 31-ю строку анкеты.

Ответственный за проведение анкетного опроса передает анкеты ответственному в УОСО за реализацию проекта «Школа – территория здоровья», который заполняет таблицу 1.

Таблица 1

Удельный вес учащихся, имеющих минимальное количество
жалоб на состояние здоровья

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество учащихся в классе, принявших участие в анкетном опросе | Учащиеся, которые набрали 3 и менее балла |
| количество | % от общего количества учащихся в классе, принявших участие в анкетном опросе |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I |  |  |  |
| II |  |  |  |
| …. |  |  |  |
| Итого по УОСО |  |  |  |

При заполнении таблицы 1 ответственный УОСО за реализацию проекта за реализацию проекта «Школа – территория здоровья» выделяет учащихся, которые имеют 3 балла и менее (графа 3) и рассчитывает удельный вес детей (%), которые набрали 3 балла и менее по каждому классу, принявшему участие в анкетном опросе, и в целом по УОСО. Итоговый по УОСО результат вносится в приложение 1 к настоящей Методике.

Увеличение данного показателя на 3% и более в текущем учебном году в сравнении с предыдущим свидетельствует об эффективности проводимых мероприятий.

**3. Индекс здоровья.**

Индекс здоровья – это удельный вес учащихся, которые в течение учебного года ни разу не болели.

Оценка показателя проводится в апреле учебного года за период с 1 сентября по всем учащимся УОСО. В течение года проводится регистрация всех случаев пропусков занятий учащимися по болезни. Учителя (классные руководители) собирают все справки из организаций здравоохранения и передают их медицинскому работнику УОСО для учета. В апреле заполняется таблица 2 для расчета индекса здоровья.

Таблица 2

Удельный вес детей, которые в течение учебного года ни разу не болели

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество учащихся в классе | Учащиеся, которые ни разу не болели в течение учебного года |
| количество | % от общего количества учащихся в классе |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I |  |  |  |
| II |  |  |  |
| … |  |  |  |
| Итого по УОСО |  |  |  |

Для расчета показателя «индекс здоровья» необходимо разделить абсолютное количество учащихся, не болевших ни разу в течение учебного года, на число учащихся в УОСО и умножить на 100. Показатель «индекс здоровья» в УОСО за анализируемый год вносится в приложение 1 к настоящей Методике.

Увеличение показателя «индекс здоровья» на 3% и более в текущем учебном году в сравнении с предыдущим свидетельствует об эффективности проводимых мероприятий.

**4**. **Информированность учащихся о факторах риска, формирующих здоровье.**

Для оценки информированности учащихся о факторах риска применяется «Анкета по изучению мотивации учащихся к сохранению здоровья» (приложение 4 к настоящей Методике, пункты 1 – 16).

В анкетном опросе принимают участие учащиеся, которые принимали участие в анкетном опросе по выявлению жалоб на состояние здоровья согласно приложению 3 к настоящей Методике.

Анкетный опрос проводится анонимно. Учащиеся не должны подписывать анкеты и делать идентифицирующих пометок. Не следует просматривать анкеты с ответами учащихся в их присутствии. Учащиеся должны быть уверены, что конфиденциальность опроса соблюдается. Необходимо свести к минимуму возможность учащихся видеть ответы друг друга. Во время анкетирования учащимся/учителям не разрешается ходить по классу или разговаривать.

Для определения удельного веса учащихся, хорошо информированных о факторах риска, формирующих здоровье, рассчитывается общая сумма баллов по 1 – 16 вопросам анкеты. К учащимся, которые хорошо информированы о факторах риска, формирующих здоровье, относятся учащиеся, которые набрали 45 баллов и более.

Далее рассчитывается удельный вес учащихся, которые информированы о факторах риска, формирующих здоровье. Для этого количество детей, набравших 45 баллов и более делят на количество проанкетированных и умножают на 100. Полученная цифра вносится в приложение 1 к настоящей Методике.

Увеличение удельного веса учащихся, которые информированы о факторах риска, формирующих здоровье учащихся на 3% и более свидетельствует о положительной динамике формирования установок на здоровый образ жизни.

**5.** **Сформированность у учащихся установки на сохранение здоровья.**

Для оценки у учащихся сформированности установки на сохранение здоровья применяется «Анкета по изучению мотивации учащихся к сохранению здоровья» (приложение 4 к настоящей Методике, пункты 17 - 32).

Для определения удельного веса учащихся, у которых сформированы установки на сохранение здоровья, рассчитывается общая сумма баллов по 17 – 32 вопросам анкеты. К учащимся, у которых сформированы установки на сохранение здоровья, относятся учащиеся, набравшие 45 баллов и более. Далее рассчитывается удельный вес учащихся, у которых сформированы установки на сохранение здоровья. Для этого количество учащихся, набравших 45 баллов и более, делят на количество проанкетированных и умножают на 100. Полученный результат вносят в приложение 1 к настоящей Методике.

Увеличение удельного веса учащихся, у которых сформированы установки на сохранение здоровья на 3% и более в текущем учебном году в сравнении с предыдущим, свидетельствует о положительной динамике формирования установок на здоровый образ жизни.

ΙΙΙ. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ».

Для оценки эффективности здоровьесберегающих мероприятий в УОСО, реализующих проект «Школа – территория здоровья», проводится сравнительная оценка установленным показателям в текущем учебном году в сравнении с предыдущим согласно приложению 1 к настоящей Методике.

Если из 5 показателей 3 и более имеют положительную динамику (+), то реализация проекта «Школа – территория здоровья» считается эффективной. Если положительная динамика отмечена только по 2 показателям, или показатели не имеют положительной динамики или ухудшились, то требуется разработка дополнительных мероприятий.

Результаты оценки эффективности реализации проекта «Школа – территорий здоровья» доводятся до сведения всех участников образовательного процесса и других заинтересованных.

Приложение 1

КАРТА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование показателей | Результаты оценки анализируемого показателя | Критерий оценки показателя | Оценка динамики показателя\* |
| предыдущий учебный год | текущийучебный год |
| 1 | Выполнение мероприятий проекта «Школа – территория здоровья» по результатам аттестации согласно установленным критериям |  |  | увеличение общей суммы на 3 и более балла |  |
| 2 | Состояние здоровья учащихся по данным самооценки |  |  | увеличение показателя на 3 % |  |
| 3 | Индекс здоровья |  |  | увеличение показателя на 3 % |  |
| 4 | Информированность учащихся о факторах риска, влияющих на здоровье  |  |  | увеличение показателя на 3 % |  |
| 5 | Сформированность у учащихся установки на сохранение здоровья |  |  | увеличение показателя на 3 % |  |

\* + – улучшение показателя;

 - – ухудшение показателя;

0 – показатель без изменений.

Приложение 2

**Информированное согласие**

Уважаемые родители!

В учреждении образования проводится оценка эффективности мероприятий по здоровьесбережению, предусматривающая анкетный опрос. Анкетный опрос будет проводиться с целью выявления жалоб на состояние здоровья, а также анонимный – с целью изучения мотивации учащихся к сохранению здоровья.

Анонимный опрос не предусматривает проведение каких-либо тестов или проверок. Опрос будет организован таким образом, чтобы была сохранена тайна имени ученика.

Результаты анкетного опроса будут использованы для создания школьных здоровьесберегающих программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Просим Вас заполнить информированное согласие.

Я, (Ф.И.О.)

мать (или отец) ребенка (фамилия и имя ребенка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_школы

города/села\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

даю согласие на участие моего ребенка в анкетном опросе.

Подпись. Дата.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение 3

**Анкета по выявлению жалоб на состояние здоровья**

Заполняют для учащихся I - IV классов – родители, для V - XI классов - сами учащиеся.

*Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и постарайтесь максимально точно ответить на вопросы, отметив в правом столбце «1» те жалобы и нарушения здоровья, которые вы отмечаете. Это необходимо для разработки мероприятий по профилактике заболеваний в учреждении образования.*

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Отмечали ли Вы в течение последнего года следующие жалобы: | Балл |
|  | Боли в животе 1 раз в неделю и чащев том числе: |
| 1 | - перед школой |  |
| 2 | - после приема пищи |  |
| 3 | - натощак (до еды) |  |
| 4 | - ночью |  |
|  | Изменение аппетита в том числе: |
| 5 | - аппетит стал повышенным  |  |
| 6 | - ухудшение аппетита  |  |
| 7 | - аппетит постоянно плохой |  |
|  | Головные боли (1 раз в неделю и чаще)в том числе: |
| 8 | - беспричинные |  |
| 9 | - при волнении |  |
| 10 | -после или при физической нагрузке |  |
| 11 | - после посещения школы |  |
| 12 | - утром |  |
| 13 | - вечером, перед сном |  |
| 14 | Слабость, утомляемость после занятий в школе |  |
| 15 | Слезливость (чаще 1 раза в неделю) |  |
| 16 | Частые колебания настроения |  |
| 17 | Страхи (темноты, грозы, собак и др.) |  |
| 18 | Страх посещения школы (контрольных работ, опроса у доски и др.) |  |
|  | Нарушения сна в том числе: |
| 19 | - долгое засыпание |  |
| 20 | - чуткий сон |  |
| 21 | - трудное пробуждение по утрам |  |
| 22 | - снохождение (хождение в состоянии сна)  |  |
|  | Ухудшение состояния органа зрения (глаза и его придаточного аппарата) |  |
| 23 | - ощущение «усталости глаз» |  |
| 24 | - боли в области глаз (глазных яблок) |  |
| 25 | - расплывчатость изображения |  |
| 26 |  - ощущение мельканий перед глазами |  |
| 27 | - ощущение «песка» в глазах |  |
| 28 | -ухудшение зрения |  |
| 29 | Ухудшение слуха |  |
| 30 | Частые простудные заболевания (4 и более раз в год) |  |
| 31 | Общая сумма баллов |  |

Спасибо за ответы!

Приложение 4.

**Анкета по изучению**

**мотивации учащихся к сохранению здоровья**

*Ребята! Просим вас заполнить предложенную анкету. Отвечайте на вопросы самостоятельно, не советуясь с товарищами. Нам важно знать именно ваше личное отношение к поставленным вопросам. Пожалуйста, отметь по каждому из вопросов только 1 ответ.*

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Как ты думаешь, как часто необходимо полноценно завтракать (есть кашу, омлет, бутерброд, мюсли с молоком и т.д.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто желательно употреблять в пищу мясо, птицу или рыбу?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю необходимо кушать овощи (без учета картофеля) и фрукты?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю необходимо пить молоко и есть молочные продукты?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю необходимо есть конфеты и шоколад?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежедневно | 2 – 4 раза в неделю | Менее 1 раза в неделю |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю можно пить газированные и другие сладкие напитки?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежедневно | 2 – 4 раза в неделю | Менее 1 раза в неделю |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как ты считаешь, как часто необходимо иметь прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно  |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто необходимо чистить зубы?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| По крайней мере раз в неделю | Раз в день  | Чаще одного раза в день |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто необходимо мыть руки перед едой в школе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто необходимо мыть руки после посещения туалета в школе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто необходимо делать утреннюю гимнастику?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями 60 минут в день (в том числе танцы, плавание, быстрая ходьба и др.)?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 раз в неделю  | 4 – 5 раз в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько часов в день можно смотреть телевизор или находится за компьютером с минимальным риском для здоровья?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 часа в день и более | 2 часа в день | 1 час в день |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как ты считаешь, какая должна быть ежедневная продолжительность ночного сна?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 часов и меньше  | 8 часов | 9 - 10 часов |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как ты думаешь, курение вредно для здоровья?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нет  | Не знаю | Да |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как ты думаешь, насколько подвергают себя риску (физическому или другому) люди, если они употребляют алкогольные напитки один раз в неделю?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Риска нет  | Риск не большой | Большой риск |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

1. Как часто ты полноценно завтракаешь (ешь кашу, омлет, бутерброд, мюсли с молоком и т.д.). Пожалуйста, отметь один ответ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда не завтракаю в течение учебной недели | Завтракаю 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты употребляешь в пищу мясо, птицу, рыбу?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю ты обычно ешь овощи и фрукты?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю ты обычно пьешь молоко и ешь молочные продукты?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю ты обычно ешь конфеты и шоколад?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежедневно | 2 – 4 раза в неделю | Менее 1 раза в неделю |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Сколько раз в неделю ты обычно пьешь газированные и другие сладкие напитки?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ежедневно | 2 – 4 раза в неделю | Менее 1 раза в неделю |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты проводишь время на свежем воздухе не менее 2 часов в день

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Менее 1 раза в неделю | 2 – 4 раза в неделю | Ежедневно  |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты чистишь зубы?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| По крайней мере раз в неделю | Раз в день  | Чаще одного раза в день |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты моешь руки перед едой в школе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты моешь руки после посещения туалета в школе?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

1. Как часто ты делаешь утреннюю гимнастику?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Никогда  | Иногда | Всегда |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

28. За последние 7 дней сколько дней ты занимался физическими упражнениями в целом, по крайней мере 60 минут в день?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 раз в неделю  | 4 – 5 раз в неделю | Ежедневно |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

29. Сколько часов в день ты обычно смотришь телевизор или находишься за компьютером, планшетом или мобильным устройством в свое свободное время?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 часа в день и более | 2 часа в день | 1 час в день |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

30. Продолжительность ночного сна у тебя обычно составляет:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 часов и меньше  | 8 часов | 9 - 10 часов |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

31. Куришь ли ты? Если куришь то как часто?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Каждый день | По крайней мере 1 раз в неделю, но не каждый день | Я не курю |
| 1 балл | 2 балла | 1. балла
 |

32. Употребляешь ли ты алкогольные напитки? Если употребляешь, то как часто?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раз в неделю | 1 раз в месяц | Никогда |
| 1 балл | 2 балла | 3 балла |

Спасибо за ответы!