

*Приложение 1
к Методическим рекомендациям
по реализации подпроекта
«Здоровые университеты»*

Типовой анкетный опрос студентов, преподавателей по здоровому образу жизни

1. Укажите Ваш пол:
 - a. женский
 - b. мужской
2. Укажите Ваш возраст
 - a. 17-20
 - b. 21-29
 - c. 30-39
 - d. 40-49
 - e. 50 и выше
3. Сколько раз в день Вы едите?
 - a. 1-2 раза
 - b. 3-5 раз
 - c. 7-8 раз, сколько захочу
4. Завтракаете ли Вы перед уходом на учебу/работу?
 - a. да, каждый день
 - b. иногда не успеваю
 - c. нет, не завтракаю
5. Употребляете ли Вы в пищу молочные и кисломолочные продукты?
 - a. ежедневно
 - b. 1-2 раза в неделю
 - c. не употребляю
6. Какие напитки Вы предпочитаете?
 - a. чай, кофе
 - b. сок, компот
 - c. газированные напитки
 - d. энергетические напитки
7. Как Вы проводите свободное время в выходные дни?
 - a. работаю по дому, помогаю родителям по хозяйству
 - b. занимаюсь физической культурой, спортом
 - c. сижу за интернетом
8. Делаете ли Вы каждое утро утреннюю зарядку?
 - a. да
 - b. иногда

с. нет

9. Какие виды регулярной двигательной активности Вы чаще всего используете?

- а. оздоровительный бег, кроссы
- б. ходьба пешком на учебу и обратно
- с. пешие прогулки в свободное время
- д. занятия в спортивных секциях

10. Как Вы относитесь к курению?

- а. положительно
- б. отрицательно
- с. нейтрально

11. Курите ли Вы?

- а. да
- б. нет

12. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?

- а. не курю
- б. 1-3
- с. 4-8
- д. 8 и более

13. Сложно ли для вас воздержаться от курения в тех местах, где курение запрещено?

- а. да
- б. нет
- с. не курю

14. Употребляете ли Вы алкогольные напитки?

- а. да
- б. нет

15. Как часто?

- а. каждый день
- б. раз в неделю точно
- с. редко, но бывает
- д. только по праздникам или другим поводам
- е. я не пью и вообще, я против

16. Как Вы относитесь к лицам, находящимся в нетрезвом состоянии, в общественных местах?

- а. положительно
- б. отрицательно
- с. нейтрально

17. Имеются ли у Вас желудочно-кишечные заболевания (если имеются, то какие)?
- a. да, _____
 - b. нет
 - c. не знаю, не проверялся (-лась)
18. Болели ли Вы, либо болеете, туберкулезом?
- a. да, болею
 - b. нет, и не болел
 - c. болел, но излечился
19. Знаете ли Вы норму сахара в крови?
- a. да
 - b. нет
20. Есть ли у Вас сахарный диабет?
- a. да
 - b. нет
21. Есть ли у Вас наследственная предрасположенность к сахарному диабету?
- a. да
 - b. нет
 - c. не знаю
22. Кто-нибудь в семье болел сахарным диабетом?
- a. мама
 - b. папа
 - c. бабушка
 - d. дедушка
 - e. Другое _____
23. Обладаете ли Вы избыточной массой тела или ожирением?
- a. да
 - b. нет
24. Знаете ли Вы свои показатели артериального давления?
- a. да, в норме
 - b. повышено/понижено
 - c. нет, не знаю
25. Беспокоят ли Вас головные боли?
- a. да, причем часто
 - b. нет, не беспокоят
 - c. бывает иногда
26. Ведете ли Вы половую жизнь?
- a. да

б. нет

27. Проверялись ли Вы на наличие инфекций передающихся половым путем?

а. да, проверялся (-лась)

б. нет, не проверялся (-лась)

с. не живу половой жизнью

28. Были ли у Вас выявлены ИППП?

а. да

б. нет

29. Какой метод контрацепции Вы используете?

а. презервативы

б. противозачаточные таблетки

с. внутриматочную спираль

д. не использую

30. Вы когда-нибудь прерывали беременность? Если да, то по какой причине?

а. да, прерывала в связи с незапланированной беременностью

б. да, прерывала по медицинским показаниям

с. нет, не была беременна

Форма заявки для вступления в проект «Здоровые университеты»

1. Область / город:
2. Название ВУЗа:
3. Количество студентов:
4. Количество профессорско-преподавательского состава:
5. Количество технического персонала:
6. Почтовый адрес:
7. Телефон:
8. Факс:
9. E-mail:

ФИО ректора:

ФИО проректора по учебной части:

ФИО проректора по воспитательной работе:

Дата принятия решения о вступлении в проект:

Координатор:

Ф.И.О. координатора, ответственного за проект «Здоровые университеты»:

Должность:

Дата назначения:

Резюме координатора:

Краткая должностная инструкция координатора:

Уровень владения английским языком:

ЛИТЕРАТУРА

1. Постановление Правительства Республики Казахстан от 12 октября 2021 года № 725. Об утверждении национального проекта "Качественное и доступное здравоохранение для каждого гражданина "Здоровая нация"
2. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Projectplan. <https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>
3. Woynarowska, B. & Sokolowska, M. (2006). A national framework for developing and evaluating health-promoting schools in Poland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Ed.). Health-promoting schools: a resource for developing indicators (118-125). International Planning Committee, ENHPS
4. Диканбаева С.А., Слажнева Т.И., Каржаубаева Ш.Е., Касенова А.К. Здоровье подростков и молодежи как общественная ценность казахстана/, Алматы, 2009.
5. Дёрина Н. В., Савва Л.И., Рабина Е.И.,. "УНИВЕРСИТЕТСКАЯ ЭКОСИСТЕМА КАК ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕКТОР ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ" Мир науки. Педагогика и психология, vol. 8, no. 3, 2020, pp. 5.
6. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: введение. Библиотечный каталог опубликованных данных ВОЗ. ISBN 92 890 4348 2 (Классификация NLM: WA 540 GA1). https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/109762/ENHA5-R.pdf
7. Образование и интересы устойчивого развития в действии. Положительный опыт N° 2 – 2007, ЮНЕСКО.
8. <https://healthyuniversities.ac.uk/>