**Анкета для определения физической грамотности.**

**(**обведите нужное)

***Какими источниками информации вы пользуетесь для сохранения здоровья:***

Интернет поиск по ключевому слову,

Сайты медицинских организаций (ВОЗ, поликлиника),

***Используете ли вы сайты Рязанских мед организаций:***

да

нет

 ***Каким источникам информации вы доверяете:***

знакомые,

члены семьи,

врачи

 ***Обсуждали ли с вами мед. работники вашу физическую активность***

да

нет

***Используете ли вы рекомендации по физической активности*** (Мин.здрав., ВОЗ, Центра профилактики)

да

нет

не знаю о рекомендациях.

***Планировали ли вы раньше расширение физической активности? Как объясняете успехи или неудачи.***

да

нет

объяснить

***Будете ли вы планировать в дальнейшем изменять свою физическую активность***

да

нет

***Чем обусловлен выбор ежедневной физической активности:***

влиянием извне

врача

собственными желаниями

***Вы предпочитаете заниматься индивидуально или в группе и почему?***

в группе

индивидуально

т.к.

***Как вы оцениваете уровень физической активности близких вам людей?***

низкий

средний

высокий

***Нравится ли вам физическая активность?***

да

нет

***Какой вид физической активности вам нравится больше:***

ходьба

гимнастика,

огород,

другое (что?)

***Занимались ли вы раньше***

***(в молодости), нравилось ли вам?***

Да

нет

***Ставили ли перед собой цели по развитию физических качеств?***

Да:

силы

гибкости

выносливости

Нет

***Как вы оцениваете риски, связанные с физической активностью и каким образом их можно снизить?***

***Какие преимущества связаны с физической активностью?***

 ***Посещали ли Вы школы для больных***

да

нет

***Ваши показатели по результатам обследования:***

ваш возраст, паспортный и биологический)

ИМТ

ЖЕЛ

динамометрия

кол-во жира

***Каков уровень вашей физической активности по результатам исследования:***

низкий

средний

высокий

***Стоите ли вы на диспансерном учете по заболеванию?***

да

нет

***Есть ли у вас:***

заболевание сердца

легких

суставов

сахарный диабет