****

**Последующий опрос через 3 месяца**

**Последующий опрос Посланника здоровья через 3 месяца**

Благодарим вас за участие в тренинге "Посланник здоровья" Специальной Олимпиады!

В этом опросе вам будут заданы вопросы о том, что вы делаете, чтобы быть здоровым. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Вы можете пропустить вопросы, на которые не хотите отвечать.

**Имя атлета: Фамилия атлета:**

**Ваша Программа:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата заполнения** (Месяц/День/Год)**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Пожалуйста, выберите:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Какую лидерскую роль вы взяли на себя в качестве Посланника здоровья?** | Представитель и пропагандист здорового образа жизни | Координатор программы «Здоровые Атлеты» | Преподаватель здоровых привычек |
| Фитнес-лидер | Другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Я живу:** | В интернате | Со своей семьей | В моей собственной дом или квартира |
|  Другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| **Работаешь ли вы?** | Да | Нет |
| **Ваш рабочий день:** | Полный рабочий день | Неполный рабочий день | Я сейчас не работаю |
| **Мое здоровье:** | ОтличноGrinning Face With Big Eyes on Samsung Experience 9.5 | ХорошоSlightly Smiling Face on Samsung Experience 9.5 |  НормальноNeutral Face on Samsung Experience 9.5 | Не оченьDisappointed Face on Samsung Experience 9.5 |

**Пожалуйста, обведите кружком ответ на каждый вопрос ниже.**

1. **Сколько ФРУКТОВ и ОВОЩЕЙ *должен* съедать *здоровый человек* каждый день?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 или более |

****

1. **Сколько БУТЫЛОК ВОДЫ *должен* выпивать *здоровый человек* каждый день?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 или более |

1.  **Сколько дней в неделю должен заниматься физическими упражнениями здоровый человек?**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 день | 2 дня | 3 дня | 4 дня | 5 дней | 6 дней | 7 дней |



**Пожалуйста, укажите, согласны ли вы с каждым утверждением.**

**Обведи кружком ответ на каждый вопрос ниже.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **У меня есть все необходимое, для достижения своих целей в области здоровья.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |
| **Я делаю правильный выбор в отношении своего здоровья.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |
| **Другие люди делают за меня выбор в отношении моего здоровья.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |
| **Мне трудно говорить о своем здоровье.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |
| **Я являюсь лидером в своем окружении.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |
| **Я выбираю, что есть, например, во время обеда или ужина.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |
| **Я выбираю, как быть физически активным, например, бегать или ездить на велосипеде.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |
| **Я чувствую себя уверенно, разговаривая с врачом о своем здоровье.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |
| **Я чувствую себя уверенно, разговаривая со своим родителем или опекуном о своем здоровье.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |
| **Я чувствую себя уверенно, разговаривая со своими сверстниками о здоровом выборе.** | В большинстве случаевA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Ни в коем случаеA close up of a logo  Description automatically generated |

**Пожалуйста, обведите кружком ответ на каждый вопрос ниже.**

**Здесь нет правильного или неправильного ответа.**

1. **Вчера, сколько ОВОЩЕЙ вы съели?** (Например, салаты, вареный/печеный/пюре из картофеля, а также все вареные и невареные овощи) Не включая жаренный картофель или чипсы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 или более |



1. **Вчера, сколько ФРУКТОВ вы съели?** Не включая фруктовый сок.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 или более |

1. **Вчера сколько БУТЫЛОК ВОДЫ вы выпили?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 или более |

1. **НА ПРОШЛОЙ НЕДЕЛЕ**, **в какие ДНИ вы занимались физическими упражнениями/спортом, от которых ваше сердце билось чаще и заставило вас усиленно дышать** (такие как: баскетбол, бег трусцой, катание на коньках, активные танцы, плавание, теннис, быстрая езда на велосипеде или аэробные упражнения)?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |



1. **Сколько ВРЕМЕНИ вы обычно тратите на физические упражнения в те дни, которые вы обвели выше?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 минут | 30 минут | 1 час | 1 час 30 минут | 2 часа | 3 или более часов |

**Выберите ответ на каждый вопрос ниже.**

1. **После прохождения тренинга "Посланник здоровья" работали ли вы в качестве Посланника здоровья?**
* Да
* Нет
1. **Какую роль лидера ты взял на себя в качестве Посланника здоровья?**
	* + Представитель и пропагандист здорового образа жизни
		+ Координатор программы «Здоровые Атлеты»
		+ Преподаватель здоровых привычек
		+ Фитнес-лидер
		+ Другое: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Выберите ответ на каждый вопрос ниже.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Помог ли вам тренинг "Посланник здоровья" почувствовать себя готовым к работе в качестве Посланника здоровья? | ДаA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | НетA close up of a logo  Description automatically generated |
| Чувствовали ли Вы себя комфортно, рассказывая о Специальной Олимпиаде во время работы в качестве Посланника здоровья? | ДаA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | НетA close up of a logo  Description automatically generated |
| Чувствовали ли Вы себя комфортно отвечать на вопросы во время работы в качестве Посланника Здоровья? | ДаA picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | НетA close up of a logo  Description automatically generated |

Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы

**Какая часть тренинга "Посланник здоровья" была наиболее полезна для вашей работы "Посланника здоровья"?**

**Что было самым сложным в вашей работы Посланника Здоровья?**

**Есть ли что-то, о чем вы хотели бы поговорить подробнее во время тренинга "Посланник здоровья"?**

**Если у Вас был наставник, как он поддерживал Вас во время Вашей работы в качестве Посланника здоровья? Какая дополнительная поддержка помогла бы вам?**

Мы благодарим вас за время, потраченное на прохождение этого опроса.

Ваш ответ будет учтен.