****

**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:** | Отлично  Grinning Face With Big Eyes on Samsung Experience 9.5 | Хорошо  Slightly Smiling Face on Samsung Experience 9.5 | | | Нормально  Neutral Face on Samsung Experience 9.5 | | | Не очень  Disappointed 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. **A close up of a bottle

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

   Description automatically generatedВчера 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? | Да  A picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Нет  A close up of a logo  Description automatically generated |
| Чувствовали ли Вы себя комфортно, рассказывая о Специальной Олимпиаде во время работы в качестве Посланника здоровья? | Да  A picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Нет  A close up of a logo  Description automatically generated |
| Чувствовали ли Вы себя комфортно отвечать на вопросы во время работы в качестве Посланника Здоровья? | Да  A picture containing drawing  Description automatically generated | Не уверен | Нет  A 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.