

## Приложение 1

Изучение информированности педагогов организаций общего и профессионального образования о факторах риска несоблюдения основ здорового образа жизни, использования ЭУ и сформированности у них навыков безопасного использования ЭУ (в период традиционного обучения)

ФГАОУ ВО РНИМУ имени Н. И. Пирогова Минздрава России, кафедра гигиены педиатрического факультета

### 1. Ваш возраст?

- 20–29
- 30–39
- 40–49
- 50–59
- 60–69
- 70–79
- другое: \_\_\_\_\_

### 2. Ваш пол?

- женский
- мужской

### 3. В каком городе Вы преподаете? (укажите в именительном падеже)

\_\_\_\_\_

### 4. Какой предмет Вы преподаете? \_\_\_\_\_

### 5. Ваш педагогический стаж? (укажите число полных лет)

### 6. В каком учреждении Вы преподаете?

- общеобразовательная школа
- гимназия
- лицей
- школа с углубленным изучением предмета
- колледж
- вуз (медицинского профиля)
- вуз (немедицинского профиля)
- другое: \_\_\_\_\_

### 7. Как Вы оцениваете состояние Вашего здоровья?

- отличное
- хорошее
- удовлетворительное
- плохое

### 8. Как Вы оцениваете Ваше зрение?

- отличное
- хорошее
- удовлетворительное
- плохое

### 9. Сколько дней без ущерба для себя Вы можете не пользоваться электронными устройствами (смартфоном, планшетом, ноутбуком и т. д.)?

- ни одного
- один
- два
- три
- больше трех

### 10. Как часто Вы делаете перерывы для отдыха при работе с электронными устройствами?

- не делаю
- через каждые 30–40 мин
- через каждый час
- через каждые 1,5 ч
- через каждые 2 ч
- через большой промежуток времени

### 11. При работе с электронными устройствами пользуетесь ли Вы очками?

- не нуждаюсь в коррекции зрения
- нуждаюсь в коррекции зрения, но очками не пользуюсь
- пользуюсь специально подобранными очками для работы с электронными устройствами
- пользуюсь обычными очками
- другое: \_\_\_\_\_

**12. В случае необходимости работы с электронными устройствами в условиях затемненного помещения Вы предпочтете:**

- воздержаться от работы до возвращения в специально приспособленное для нее место
- работать в любых условиях
- принять решение в зависимости от продолжительности работы
- принять решение в зависимости от важности работы

**13. При наличии выбора, какую позу для работы с электронными устройствами Вы предпочтете:**

- лежа
- сидя в кресле / кровати
- сидя за рабочим столом

**14. Слушаете ли Вы музыку, используя электронные устройства с наушниками, в местах, где повышен уровень шума (транспорт, общественные места)?**

- часто
- редко
- нет

**15. Оцените в баллах риск влияния плеера или другого электронного устройства с наушниками на нарушение слуха, где 1 — минимальный риск, 10 — максимальный риск: \_\_\_\_\_ баллов.**

**16. Оцените степень риска для здоровья работы с электронными устройствами в условиях недостаточной освещенности, где 1 — минимальный риск, а 10 — максимальный риск: \_\_\_\_\_ баллов.**

**17. Оцените в баллах степень риска для здоровья работы с электронными устройствами в неприспособленном месте (кресло, кровать, на полу и т. д.), где 1 — минимальный риск, 10 — максимальный риск: \_\_\_\_\_ баллов.**

**18. Оцените в баллах степень риска для здоровья работы с электронными устройствами без перерыва в течение 2 ч и более, где 1 — минимальный риск, 10 — максимальный риск: \_\_\_\_\_ баллов.**

**19. Оцените в баллах степень риска для здоровья отсутствия регулярных занятий спортом и другими видами двигательной активности (не менее 2 ч в неделю), где 1 — минимальный риск, 10 — максимальный риск: \_\_\_\_\_ баллов.**

**20. Оцените в баллах степень риска для здоровья приема пищи менее 3 раз в день, где 1 — минимальный риск, 10 — максимальный риск: \_\_\_\_\_ баллов.**

**21. Оцените в баллах степень риска для здоровья низкого содержания в рационе питания пищи животного происхождения, где 1 — минимальный риск, 10 — максимальный риск: \_\_\_\_\_ баллов.**

**22. Оцените в баллах степень риска для здоровья низкого содержания в рационе питания пищи растительного происхождения, где 1 — минимальный риск, 10 — максимальный риск: \_\_\_\_\_ баллов.**

**23. Обращаете ли Вы внимание на энергетическую ценность продуктов питания?**

- да
- нет

**24. Какие меры для укрепления собственного здоровья Вы предпринимаете?**

- правильно питаюсь
- соблюдаю режим дня/режим труда и отдыха
- не имею вредных привычек
- делаю зарядку
- занимаюсь бегом, посещаю тренажерный зал, занимаюсь спортом, туризмом и т. д.
- провожу закаливающие процедуры, аутотренинги и т. д.
- ничего не предпринимаю

**25. Когда, на Ваш взгляд, необходимо начинать профилактическую работу среди детей, подростков и молодежи по формированию здорового образа жизни?**

- в дошкольном возрасте
- в младшем школьном возрасте
- в среднем школьном возрасте
- в старшем школьном возрасте
- в юношеском возрасте

**26. Как Вы оцените состояние здоровья учащихся в школе (гимназии, лицее, колледже, вузе)?**

- отличное
- хорошее
- удовлетворительное
- плохое

**27. Прерываете ли Вы урок для проведения гимнастики для глаз?**

- да
- нет

**28. Прерываете ли Вы урок для проведения динамических пауз (физкультминуток, физкультпауз)?**

- да
- нет

**29. Из каких источников Вы получаете сведения о здоровом образе жизни?**

- из СМИ
- от друзей / знакомых / родственников
- от медицинских работников
- из литературы
- не интересуюсь данной темой
- из интернета

**30. Укажите *три фактора*, которые, на Ваш взгляд, максимально отрицательно воздействуют на здоровье учащихся?**

- курение, употребление алкоголя, наркотиков
- отсутствие гигиенических навыков и здорового образа жизни
- нарушение правил рационального питания
- недостаток двигательной активности
- чрезмерно длительные занятия с использованием электронных устройств
- нарушение режима дня
- неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе

**31. Укажите *три фактора* внутришкольной среды, которые, на Ваш взгляд, максимально отрицательно воздействуют на здоровье учащихся?**

- повышение температуры, влажности, бактериального загрязнения воздуха в классах к концу учебного дня
- высокий уровень шума в течение учебного дня
- недостаточный уровень освещенности помещений школы и рабочих мест учащихся
- неправильная рабочая поза учащегося
- отсутствие питания в школе
- отсутствие мероприятий по формированию ЗОЖ среди учащихся
- несоответствие учебных нагрузок возможностям учащихся
- увеличение доли интерактивных технологий преподавания
- авторитарный стиль преподавания

**32. Укажите *три главных*, на Ваш взгляд, *направления* оптимизации условий обучения в школе?**

- оптимизация системы проветривания помещений (кондиционирование воздуха, специальный режим проветривания классов)
- повышение уровня освещенности учебных и вспомогательных помещений школы
- обеспечение учащихся мебелью, соответствующей их росту
- повышение числа учащихся, обеспеченных горячим питанием
- внедрение гигиенических навыков и ЗОЖ
- составление школьного расписания с учетом кривой работоспособности учащихся
- увеличение доли интерактивных технологий преподавания
- создание психологического комфорта
- повышение двигательной активности

**Благодарим за ответы!**