

CUESTIONARIO: LOS HÁBITOS DE SALUD

Nombre _____

Curso _____

Fecha _____

A continuación encontrarás una serie de preguntas relacionadas con tus gustos y costumbres a las que debes responder con sinceridad. Lee atentamente cada pregunta y contesta escribiendo la respuesta en la línea de puntos, o marcando con una X la respuesta o respuestas que coincidan con tu situación.

1.- ¿A qué hora te acuestas entre semana? _____

2.- ¿A qué hora te levantas entre semana? _____

3.- ¿Cuántas horas duermes normalmente? _____

4.- ¿Te cuesta trabajo dormirte por la noche?

No Sí A veces

5.- ¿Cómo te levantas por las mañanas?

Rápidamente y muy despejado

Me cuesta un poco levantarme

Tengo mucho sueño



ACTIVIDAD 1 • FICHA DEL ALUMNO 1b

ADQUIRIR HÁBITOS DE SALUD • Programa de prevención de las drogodependencias • BRÚJULA • AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

6.- ¿Qué desayunas antes de ir al colegio? (marca con X todos los alimentos que tomas normalmente en el desayuno)

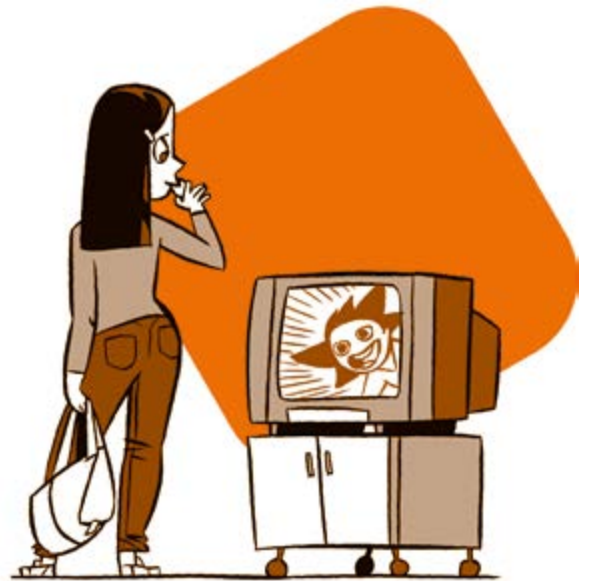
- Leche Cola-Cao Galletas Cereales Bollos
- Magdalenas Tostadas Fruta Zumo Fiambres
- No desayuno nada Otro. ¿Cuál? _____

7.- ¿Ves la televisión por la mañana antes de venir al colegio?

- No
- Sí
- A veces

¿Qué programa? _____

¿Durante cuánto tiempo? _____



8.- ¿Traes algo de comer para el recreo?

- No Sí A veces

¿Qué sueles traer?

- Bocado o sandwich Bollo Frutas Golosinas
- Otro. ¿Cuál? _____

9.- Marca con X los tipos de alimentos que más te gustan

- Verduras Frutas Pasta Arroz y cereales
- Legumbres (garbanzos, lentejas...)
- Carne Pescado
- Fiambres (salchichón, mortadela...)
- Dulces

10.- ¿Meriendas al salir del colegio?

- No Sí A veces

¿Qué sueles merendar?

- Bocado o sandwich Bollo Frutas Golosinas

Otro. ¿Cuál? _____

11.- ¿Ves la televisión por la tarde al salir del colegio?

- Nunca Casi todos los días Algunas veces Siempre

¿Qué programas? _____

¿Durante cuánto tiempo? (toda la tarde, mientras meriendas...) _____

12.- ¿Practicas algún deporte además de la asignatura de Educación Física?

- No. ¿Te gustaría practicar alguno?

No Sí. ¿Cuál? _____

Sí. ¿Cuál? _____

¿Cuántos días a la semana? _____



13.- Cuando tienes tiempo libre ¿qué es lo que más te gusta hacer?

- Ver la televisión Leer Practicar deportes
- Jugar con el ordenador Jugar con la videoconsola
- Jugar con mis amigos o hermanos Salir a pasear
- Dibujar o pintar Ir al cine Ir al parque
- Otro. ¿Cuál? _____

14.- ¿Cuándo te lavas los dientes?

- Después del desayuno
- Después de la comida
- Después de la cena
- A veces
- Nunca

15.- ¿Te molesta el humo del tabaco?

- No Sí A veces

