

Αρ. πρ. 258/28-5-2025
Δημιουργός Κώστας Δημήτρης
Β ΛΥΚΕΙΟΥ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ερωτηματολόγιο: Υγιεινές Συνήθειες Μαθητών

Αγαπητέ μαθητή/μαθήτριά,

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο έχει στόχο να αξιολογήσει τις συνήθειες σας σε σχέση με την υγεία και τον τρόπο ζωής. Παρακαλούμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια. Όλες οι απαντήσεις είναι ανώνυμες και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

1. Διατροφή

1.1. Πόσο συχνά καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά κάθε ημέρα;

- ☐ Ποτέ
- ☐ 1-2 φορές την εβδομάδα
- ☐ 3-4 φορές την εβδομάδα
- ☐ Καθημερινά

1.2. Καταναλώνετε γλυκά ή ανθυγιεινές τροφές (π.χ. πατατάκια, μπισκότα) σε καθημερινή βάση;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι
- ☐ Μερικές φορές

1.3. Πόσο συχνά καταναλώνετε fast food ή έτοιμα φαγητά;

- ☐ Ποτέ
- ☐ 1-2 φορές την εβδομάδα
- ☐ 3-4 φορές την εβδομάδα
- ☐ Καθημερινά

2. Άσκηση

2.1. Πόσο συχνά ασκείστε ή συμμετέχετε σε σωματική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο);

- ☐ Ποτέ
- ☐ 1-2 φορές την εβδομάδα
- ☐ 3-4 φορές την εβδομάδα
- ☐ Καθημερινά

2.2. Είστε μέλος σε κάποιο αθλητικό σύλλογο ή ομάδα;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

3. Ύπνος

3.1. Πόσες ώρες κοιμάστε συνήθως κάθε βράδυ;

- ☐ 4 ώρες ή λιγότερο
- ☐ 5-6 ώρες

- ☐ 7-8 ώρες
- ☐ 9 ώρες ή περισσότερες

4. Ψυχική Υγεία

4.1. Πόσο συχνά νιώθετε άγχος ή πίεση λόγω των σχολικών σας υποχρεώσεων;

- ☐ Ποτέ
- ☐ Σπάνια
- ☐ Συχνά
- ☐ Πάντα

4.2. Πόσο συχνά κάνετε δραστηριότητες που σας βοηθούν να χαλαρώσετε (π.χ. διάβασμα, μουσική, περπάτημα);

- ☐ Ποτέ
- ☐ Σπάνια
- ☐ Συχνά
- ☐ Πάντα

5. Υγιεινές Συνήθειες

5.1. Πόσο συχνά πλένετε τα χέρια σας πριν το φαγητό;

- ☐ Ποτέ
- ☐ Σπάνια
- ☐ Συχνά
- ☐ Πάντα

5.2. Πόσο συχνά καταναλώνετε νερό;

- ☐ Λιγότερο από 1 ποτήρι την ημέρα
- ☐ 1-2 ποτήρια την ημέρα
- ☐ 3-4 ποτήρια την ημέρα
- ☐ Πάνω από 4 ποτήρια την ημέρα

5.3. Καπνίζετε ή έχετε καπνίσει ποτέ;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

6. Γενικές Συνήθειες

6.1. Πόσο συχνά κάνετε μπάνιο ή ντους;

- ☐ Μία φορά την εβδομάδα
- ☐ 2-3 φορές την εβδομάδα
- ☐ Καθημερινά
- ☐ Ποτέ

6.2. Ακολουθείτε τακτική ιατρική παρακολούθηση (π.χ. ιατρικές εξετάσεις, εμβόλια);

- ☐ Ναι

- ☐ Όχι

Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας!