

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

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? _____

ACTIVIDAD 1 • FICHA DEL ALUMNADO 1b

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

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? _____

ACTIVIDAD 1 • FICHA DEL ALUMNADO 1c

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

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 amistades

- Salir a pasear

- Dibujar o pintar

- Ir al cine

- Ir al parque

- Otro. ¿Cuál? _____



ACTIVIDAD 1 • FICHA DEL ALUMNADO 1d

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

14.- ¿Cuándo te lavas los dientes?

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



15.- ¿Cuándo tomas medicinas?

- Cuando me las receta mi pediatra Cuando tengo alguna enfermedad me las da mi madre o mi padre
- Algunas veces las tomo yo por mi cuenta

16.- ¿Has probado alguna vez una bebida alcohólica?

- No
- Sí. ¿Cuál o cuáles? => Vino Cerveza Sidra
- Cava Licores Otra ¿cuál? _____

¿Dónde la probaste?

- En mi casa con mis padres o familiares en alguna fiesta o celebración
- Con los amigos y amigas En otro sitio

¿Dónde? _____

17.- ¿Te molesta el humo del tabaco?

- No Sí A veces

18.- ¿Has fumado alguna vez?

- No
- Sí. ¿Cuántas veces? _____



EN LAS SIGUIENTES PAREJAS HAY UN HÁBITO SALUDABLE Y OTRO NO SALUDABLE. SUBRAYA EL HÁBITO MÁS SANO Y EXPLICA POR QUÉ LO ES.

1.- Dormir 9 horas o más. Acostarse tarde y dormir pocas horas.

.....

2.- Ducharse cuando tengamos "olorcillo". Ducharse todos los días.

.....

3.- Jugar a la pelota con los amigos y amigas al aire libre. Jugar con la videoconsola solo o sola en casa.

.....

4.- Comer lo que me apetezca cuando me apetezca. Comer alimentos variados a las horas establecidas.

.....

5.- Pasarse la tarde tirado o tirada en el sofá viendo la TV. Practicar el deporte que más me gusta.

.....

6.- Beber refrescos de cola y con gas cuando se tiene sed. Beber zumos y batidos naturales.

.....

7.- Acudir a mi pediatra cuando tengo una enfermedad. Tomarse un medicamento que había por casa.

.....

8.- Cepillarse los dientes después de cada comida. Cepillarse los dientes cuando nos acordamos.

.....

9.- Hablar gritando para que me escuchen mejor. Esperar mi turno de palabra y hablar pausadamente.

.....

10.- Tener un aspecto limpio y cuidado. Tener un aspecto desaseado y descuidado.

.....

