

При заполнении анкеты не надо переписывать вопросы, просто ставте цифру и отвечайте.

На вопросы следует отвечать полным ответом, например, на 10-ый вопрос - травм и хирургических операций у меня не было.

Вы можете скопировать текст анкеты с этой страницы через буфер обмена или скачать текстовый файл [здесь](#)

#### Анкета.<sup>1</sup>

1. Фамилия, имя, отчество.<sup>2</sup>
2. **Зрение ваших родителей (в настоящее время, пользовались ли они раньше очками, линзами, используют ли сейчас, как часто, были ли у них операции на глазах, на других органах).**
3. Ваши заболевания и проблемы по здоровью: врожденные, связанные с образом жизни, с условиями работы, перечислите все проблемы (не менее 25), которые есть сейчас или происходят периодически (проблемы с кожей, с зубами, волосами, ногтями, пищеварением, давление, упадок сил, сонливость, рассеянность внимания, частые простуды и т.д.)
4. **Состояние вашего здоровья сейчас.**
5. В каком возрасте стало ухудшаться зрение, причины падения зрения на ваш взгляд.
6. **Состояние вашего зрения сейчас, до коррекции.**
7. Расстояние до текста в сантиметрах, позволяющее читать без очков и напряжения.

Левый глаз    Мин. расстояние    Оптим. расстояние    Макс. расстояние

Правый глаз    Мин. расстояние    Оптим. расстояние    Макс. расстояние

Оба глаза      Мин. расстояние      Оптим. расстояние      Макс. расстояние

8. **Какие очки (диоптрии линз) вы носите**
9. Способствуют ли они, по вашему мнению, улучшению зрения или ухудшению его.
10. **Были ли хирургические операции, травмы в вашей жизни.**
11. Как часто приходилось менять линзы очков
12. **Лечебные учреждения, в которых вы состоите или состояли на учете.**
13. Лекарства, принимаемые в настоящее время по рекомендации врача, по собственной инициативе, цель их приема.
14. **Периодичность употребления пищи,□ какую пищу предпочитаете (мясную, вареную, жареную, салаты, овощи), какое ваше любимое блюдо, что бы вы приготовили для себя□ в праздник, ваши любимые напитки, какой алкоголь употребляете, как часто, что курите, как много.**
15. Занимаетесь ли вы в настоящее время физкультурой и спортом, утренней - вечерней ходьбой, бегом-гимнастикой-физкультурой, сколько времени в день посвящаете этому?
16. **Ваше отношение к оздоровительным системам Иванова, Брэгга, Семеновой, Шаталовой, Шелтона и других.**
17. До какой степени хотели бы улучшить зрение, за какой период.
18. **Ваши планы на будущее, что Вы готовы предпринять, чтобы достигнуть желаемого результата.**
19. Откуда вы получили информацию о работе курсов.
20. **Контактные реквизиты: адрес, телефоны, телефоны ближайших родственников, e-mail.** <sup>3</sup>

1. настоящая анкета является документом строгой конфиденциальности. Руководство и администрация Клуба Здоровья «Гармония» гарантирует, что данные из настоящей анкеты никогда не будут опубликованы, переданы или проданы третьим лицам или использованы во вред человеку, заполнившему настоящую анкету.

2. точное и искреннее заполнение анкеты позволит вам (и нам) точнее и глубже осознать состояние дел со здоровьем на сегодняшний день, а также избежать каких-либо действий, которые сейчас могут быть для вас не полезны

3. заполняя данную статью, вы соглашаетесь с тем, что на эти реквизиты будут посылаться вам извещения о работе курсов, новости Клуба Здоровья «Гармония», другие сообщения.

[#1050;#1083;#1091;#1073;](#)  
[#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -](#)  
[#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;#](#)  
[#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;](#)  
[#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;](#)  
[#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;#](#)

#1080;