

ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΥΓΙΗΣ ΣΗΜΑΙΝΕΙ (Ewles and Simnett, 1995)

Στην 1η στήλη σημειώστε όλες τις προτάσεις που νομίζετε ότι είναι οι σημαντικότερες διαστάσεις της υγείας σας.

Στη 2η στήλη σημειώστε τις 6 προτάσεις που είναι οι σημαντικότερες διαστάσεις της υγείας σας.

Στην 3η στήλη βάλτε κατά σειρά τις 6 προτάσεις της 2ης στήλης. 1η την πιο σημαντική και 6η τη λιγότερο σημαντική.

<u>Για μένα υγεία σημαίνει:</u>	Στήλη 1	Στήλη 2	Στήλη 3
1- Η ευχαρίστηση να είμαι με την οικογένειά μου και φίλους.			
2- Να ζήσω μέχρι βαθιά γεράματα.			
3- Να είμαι ευχαριστημένος από τη ζωή μου τον περισσότερο καιρό.			
4- Να εργάζομαι.			
5- Να μην παίρνω ποτέ ή σχεδόν ποτέ φάρμακα.			
6- Να έχω το ιδανικό βάρος για το ύψος μου.			
7- Να γυμνάζομαι τακτικά.			
8- Να αισθάνομαι φίλος με τον εαυτό μου.			
9- Να μην καπνίσω ποτέ.			
10- Να μην αρρωστήσω ποτέ από κάτι περισσότερο από ένα απλό κρυολόγημα, γρίπη ή βαρυστομαχιά.			
11- Να μην αισθάνομαι χαμένος ή να μεγαλοποιώ τις καταστάσεις της ζωής.			
12- Να προσαρμόζομαι εύκολα στις αλλαγές της ζωής, όπως εργασίας, σπιτιού, κλπ.			
13- Να πίνω οινόπνευματώδη με μέτρο ή και καθόλου.			
14- Να απολαμβάνω την εργασία μου χωρίς ιδιαίτερο άγχος.			
15- Να νοιώθω το σώμα μου σε καλή κατάσταση.			
16- Να τα πηγαίνω συνήθως καλά με τους άλλους ανθρώπους.			
17- Να τρώγω τις σωστές τροφές.			
18- Να απολαμβάνω κάποιο είδος χαλάρωσης ή φυσικής δραστηριότητας.			

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Μελετήστε κάθε πρόταση και απαντήστε αν είναι – κατά τη γνώμη σας – δραστηριότητα προαγωγής υγείας.

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
1. Η χρησιμοποίηση διαφήμισης στην τηλεόραση για να προειδοποιείτε το κοινό για τους κινδύνους από τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.		
2. Η εκστρατεία για την αύξηση της φορολογίας στην κατανάλωση καπνού.		
3. Η ενημέρωση ασθενών για τον τρόπο που πρέπει να εφαρμόσουν ιατρικές οδηγίες.		
4. Η δημιουργία ομάδας αυτοβοήθειας για τα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης.		
5. Η παροχή υπηρεσιών εθελοντών τροχονόμων έξω από σχολεία για ασφαλή διέλευση των μαθητών.		
6. Η αύξηση επαγρύπνησης για το ρόλο της φτώχειας στο επίπεδο υγείας των ανθρώπων.		
7. Η παροχή πληροφοριών στους ανθρώπους για τη λειτουργία του οργανισμού τους.		
8. Ο εμβολιασμός των παιδιών για λοιμώδη νοσήματα, όπως είναι η ιλαρά.		
9. Η διαμαρτυρία για διαφημίσεις αλκοολούχων ποτών που παραβιάζουν έναν κοινά αποδεκτό κώδικα δεοντολογίας.		
10. Η λειτουργία φτηνών προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους σε δημοτικά γυμναστήρια.		
11. Η παροχή υγιεινής διατροφής σε καντίνες εργασιακών χώρων.		
12. Η διδασκαλία προγράμματος ατομικής και κοινοτικής αγωγής σε σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.		
13. Η παροχή υποστήριξης σε άτομα με μαθησιακές δυσκολίες που ζουν στην κοινότητα.		