**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ ЧР**

**Анкета о ведении здорового образа жизни подрастающим поколением**

**в Чеченской Республике**

**Друзья, Ваши искренние ответы помогут нам лучше узнать об информированности школьников и подростков о роли ЗОЖ. Просим Вас ответить на все вопросы анкеты наиболее полно.**

**Внимание! Вариант Вашего ответа (а, б, в, г) обведите кружочком.**

1. **Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?**

а**) это соблюдение режима дня и правильного питания**



**б) это занятия спортом и закаливание**

**в) не знаю**

**г) прием лекарств**

1. **Какие продукты относятся к здоровому питанию?**

**а) овощи и фрукты**

**б) молочные продукты, рыба, мясо**

**в) газированные напитки, гамбургеры**

**г) чипсы, картофель «фри»**

1. **В каких продуктах содержится витамин «С»?**

**а) рыба, хлеб, яйцо, сыр, мясо, птица, кефир**

**б) рыбий жир, сыр, молоко**

**в) капуста, апельсин, лимон, яблоко**

**г) морковь, помидоры, салат, тыква, персик**



**4. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?**

**а) да**

**б) нет**

**в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь**

**г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают**

**5. Знаешь ли ты про вредные привычки?**

**а) да, если да то, какие ------------------------------**

**б) нет;**

**в) слышал от друзей**

**г) видел по телевизору**

**6. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?**

**а) на 80-100%**



**б) на 50-70%**

**в) на 10-40%**

**г) не зависит.**

**7. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?**

**а) чтобы не беспокоили болезни;**

**б) чтобы жить долго;**

**в) чтобы выглядеть красиво;**

**г) чтобы всего добиться в жизни.**

**8. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?**

**а) пример родителей;**

**б) пример уважаемых мною людей;**

**в) болезни;**



**г) наглядная информация в фактах и цифрах;**

Благодарим за понимание и сотрудничество!