

# ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

## Анкета

1. Ваш пол

2. Считаете ли Вы, что ЗОЖ важен для человека?

А) да, конечно!

Б) стоит иногда задуматься и соблюдать

3. Вы задумываетесь о том, правильно ли вы ведёте свой образ жизни?

4. Что, по Вашему мнению, способствует поддержанию жизненного тонуса?

А) занятие спортом

Б) соблюдение режима дня

В) соблюдение рационального питания

Г) алкоголь

5. Вы занимаетесь спортом?

6. Вам знаком правильный режим питания?

7. Соблюдаете ли Вы правильный режим труда и отдыха?

8) Что, на Ваш взгляд, затрудняет соблюдение ЗОЖ?

А) Отсутствие свободного времени

Б) вредные привычки

В) отсутствие желания

9. Вы зависите от каких-либо вредных привычек?

10. Считаете ли Вы, что ЗОЖ это ключ к успеху в любой деятельности человека?

Выводы: молодежь положительно относится к ЗОЖ. По их мнению, занятие спортом, соблюдение режима дня, рациональное питание являются основными факторами, которые оказывают непосредственное влияние на ЗОЖ, чего как раз таки придерживается молодое поколение. Среди причин, которые мешают вести ЗОЖ, молодежь выделяет: отсутствие свободного времени, вредные привычки и нежелание вести здоровый образ жизни.