

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель главного  
государственного санитарного  
врача г. Минска  
Г.В.Гетюк  
«*10*» *мая* 2021 г.

### ПЛАН

мероприятий по реализации в загородных оздоровительных лагерях  
в летний период 2021 года городского профилактического проекта  
для подростков по здоровому образу жизни «Ваш выбор!»  
под девизом «На здоровой волне!»

(основание – п.6.6. Комплексного плана основных мероприятий по реализации проекта  
«Минск – здоровый город» на 2021 год)

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок	Исполнитель
1.	Разработать:	май 2021 года	Городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии», комитет по образованию Мингорисполкома, редакция газеты «Переходный возраст»
1.1.	программу занятий для участников проекта		
1.2.	положение по проведению творческого конкурса среди подростков – участников проекта «Ваш выбор!» в двух номинациях: #ЗОЖпост – на лучшее сообщение для социальных сетей на тему здорового образа жизни; #ЗОЖселфи – на лучшее фото для социальных сетей на тему здорового образа жизни		
1.3.	анкеты для выявления начального и конечного уровня знаний по здоровому образу жизни у участников проекта		

2.	Провести организационную работу по привлечению к участию в городском профилактическом проекте специалистов заинтересованных структур Мингорисполкома (комитетов по здравоохранению, образованию, ГУВД, отдела общественно-массовой работы и молодежной политики Главного управления идеологической работы и по делам молодежи Мингорисполкома, Минского городского комитета ОО «БРСМ», газеты «Переходный возраст»	июнь 2021 года	Городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»
3.	Информационная поддержка проекта на информационных ресурсах газеты «Переходный возраст»: – старт проекта и объявление творческого конкурса среди учащихся учреждений образования г. Минска; – участников проекта «Ваш выбор!» на темы здорового образа жизни на страницах издания, сайте и в социальных группах газеты «Переходный возраст»; – освещение ключевых событий проекта на информационных ресурсах газеты «Переходный возраст»; – публикация лучших материалов участников творческого конкурса на страницах газеты «Переходный возраст» и в тематических группах социальных сетей; – работа «Телефона горячей линии» (017) 215 05 13 по вопросам проведения в оздоровительных лагерях творческих конкурсов проекта «Ваш выбор!» и организации молодежных пресс-центров;	июнь – август 2021 года	Редакция газеты «Переходный возраст»

	– проведение в оздоровительных лагерях «мастер-классов» для юнкоров, активистов молодёжных пресс-центров (по согласованию)		
4.	Организовать в оздоровительных лагерях работу молодёжных пресс-центров	июнь – август 2021 года	Начальники оздоровительных лагерей
5.	Организовать освещение хода реализации проекта в городских СМИ: – мероприятий по здоровому образу жизни, проведенных в рамках проекта; – размещение лучших работ творческого конкурса среди подростков – участников проекта «Ваш выбор!» в двух номинациях: <b>#ЗОЖпост</b> – на лучшее сообщение для социальных сетей на тему здорового образа жизни; <b>#ЗОЖселфи</b> – на лучшее фото для социальных сетей на тему здорового образа жизни	июнь – август 2021 года	Главное управление идеологической работы и по делам молодежи Мингорисполкома
6.	Определить: – специалистов для проведения занятий с участниками проекта; – группы участников проекта	июнь – август 2021 года в каждую смену	Начальники оздоровительных лагерей
7.	Организовать проведение занятий с участниками проекта (согласно программы)	июнь – август 2021 года в каждую смену	Начальники оздоровительных лагерей, специалисты ГУВД Мингорисполкома
8.	Организовать на каждой смене проведение лагерного этапа творческого конкурса среди подростков – участников проекта «Ваш выбор!» в двух номинациях: <b>#ЗОЖпост</b> – на лучшее сообщение для социальных сетей на тему здорового образа жизни;	июнь – август 2021 года	Начальники оздоровительных лагерей, редакция газеты «Переходный возраст»

	<b>#ЗОЖселфи</b> – на лучшее фото для социальных сетей на тему здорового образа жизни		
9.	<p>Организовать подведение итогов городского этапа творческого конкурса среди подростков - участников проекта «Ваш выбор!» в двух номинациях:</p> <p><b>#ЗОЖпост</b> – на лучшее сообщение для социальных сетей на тему здорового образа жизни;</p> <p><b>#ЗОЖселфи</b> – на лучшее фото для социальных сетей на тему здорового образа жизни</p>	сентябрь 2021 года	<p>Городской Центр здоровья          ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»,          комитет по образованию          Мингорисполкома,          редакция газеты «Переходный возраст»,          районные центры гигиены и эпидемиологии г.Минска,          УЗ «Городской клинический наркологический диспансер»,          ГУВД Мингорисполкома,          главное управление идеологической работы и по делам молодежи          Мингорисполкома,          Минский городской комитет ОО «БРСМ»</p>
10.	Проводить спортивные, творческие, интеллектуальные, развлекательные и другие мероприятия по формированию здорового образа жизни	в течение каждой смены	Начальники оздоровительных лагерей
10.1.	Мероприятия, которые могут служить здоровой альтернативой табакокурению, употреблению алкоголя, курительных смесей и других наркотиков и заполнению свободного времени полезной деятельностью	в течение каждой смены	Начальники оздоровительных лагерей
10.2.	Физкультурно-спортивные мероприятия, пропагандирующие оптимальный двигательный	в течение каждой смены	Начальники оздоровительных лагерей

	режим, как форму организации свободного времени		
10.3.	Мероприятия, пропагандирующие принципы рационального питания, как основу здоровья	в течение каждой смены	Начальники оздоровительных лагерей
10.4	Мероприятия, пропагандирующие необходимость соблюдения правил личной гигиены, закаливания	в течение каждой смены	Начальники оздоровительных лагерей
10.5.	Мероприятия по профилактике коронавирусной инфекции	в течение каждой смены	Начальники оздоровительных лагерей
11.	Проводить анкетирование участников проекта с целью выявления начального и конечного уровня знаний по здоровому образу жизни	в начале и в конце каждой смены	Начальники оздоровительных лагерей
12.	Проводить цифровой анализ результатов анкетирования начального и конечного уровня знаний участников проекта	в начале и в конце смены	Начальники оздоровительных лагерей
13.	Предоставлять в районный центр гигиены и эпидемиологии г.Минска	не позднее 3-го дня с момента окончания каждой смены	Начальники оздоровительных лагерей
13.1.	итоги цифрового анализа анкетирования:		
13.1.1	начального уровня знаний (суммарное количество в абсолютных цифрах с приложением заполненных анкет)		
13.1.2	конечного уровня знаний (суммарное количество в абсолютных цифрах с приложением заполненных анкет)		
13.2.	информацию о количестве подростков, принявших участие в проекте (на групповых и общелагерных мероприятиях)		

13.3.	информацию о количестве занятий с подростками в соответствии с программой проекта		
13.4.	информацию о количестве проведенных общелагерных мероприятий на открытом воздухе, пропагандирующих здоровый образ жизни		
14.	Предоставлять в городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии» итоги цифрового анализа анкетирования: начального уровня знаний (суммарное количество в абсолютных цифрах), конечного уровня знаний (суммарное количество в абсолютных цифрах); информацию о количестве подростков, принявших участие в проекте; информацию о количестве занятий с подростками в соответствии с программой проекта; информацию о количестве проведенных общелагерных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни. Сведения предоставлять в программе «Microsoft Word») по электронному адресу <a href="mailto:gcz@minsksanepid.by">gcz@minsksanepid.by</a>	не позднее 5-го дня с момента окончания каждой смены	Районные центры гигиены и эпидемиологии г.Минска
15.	Организовать в конце каждой смены акцию по здоровому образу жизни на открытом воздухе с проведением торжественной церемонии награждения победителей лагерного этапа творческого конкурса	июнь – август 2021 года в конце каждой смены	Начальники оздоровительных лагерей
16.	Подвести итоги реализации проекта:	сентябрь 2021 года	Городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии», районные центры гигиены и

			эпидемиологии г.Минска, комитет по образованию Мингорисполкома, УЗ «Городской клинический наркологический диспансер», ГУВД Мингорисполкома, главное управление идеологической работы и по делам молодежи Мингорисполкома, Минский городской комитет ОО «БРСМ», редакция газеты «Переходный возраст»
16.1.	провести анализ результатов анкетирований за период реализации проекта	сентябрь 2021 года	Городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии», комитет по образованию Мингорисполкома, редакция газеты «Переходный возраст»
16.2.	провести оценку работы оздоровительных лагерей по реализации проекта	сентябрь 2021 года	Городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии», районные центры гигиены и эпидемиологии г.Минска, комитет по образованию Мингорисполкома редакция газеты «Переходный возраст»

17.	Организовать и провести городскую акцию с торжественной церемонией награждения победителей городского творческого конкурса и лучших коллективов оздоровительных лагерей по результатам работы в рамках проекта	октябрь 2021 года	Городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии», комитет по образованию Мингорисполкома, районные центры гигиены и эпидемиологии г.Минска, редакция газеты «Переходный возраст», УЗ «Городской клинический наркологический диспансер», ГУВД Мингорисполкома, главное управление идеологической работы и по делам молодежи Мингорисполкома, Минский городской комитет ОО «БРСМ»
18.	Мониторинг за ходом реализации проекта	июнь – август 2021 года	Районные центры гигиены и эпидемиологии г.Минска, городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»
19.	Методическая помощь в ходе реализации проекта	июнь – август 2021 года	Городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии», комитет по образованию Мингорисполкома, редакция газеты «Переходный возраст», УЗ «Городской клинический наркологический диспансер»,



		ГУВД Мингорисполкома, главное управление идеологической работы и по делам молодежи Мингорисполкома
--	--	---

## Приложения:

1. Программа занятий для участников проекта в рамках реализации в загородных оздоровительных лагерях городского профилактического проекта по здоровому образу жизни «Ваш выбор!» под девизом «На здоровой волне!» в период июнь – август 2021 года – на 2 л. в 1 экз.
2. Положение о проведении творческого конкурса в рамках городского профилактического проекта по здоровому образу жизни «Ваш выбор!» под девизом «На здоровой волне!» – на 3 л. в 1 экз.
3. Анкета начального уровня знаний для участников профилактического проекта «Ваш выбор!» – на 2 л. в 1 экз.
4. Анкета конечного уровня знаний для участников профилактического проекта «Ваш выбор!» – на 2 л. в 1 экз.

Заведующий  
городским Центром здоровья

С.В.Кавриго

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного врача  
ГУ «Минский городской центр  
гигиены и эпидемиологии»

Н.Л.Автухова

СОГЛАСОВАНО

Главный редактор  
газеты «Переходный возраст»

Ж.И.Шурок  
«20» мая 2021 г.



СОГЛАСОВАНО

Первый секретарь  
Минского городского комитета  
ОО «БРСМ»

Р.С.Бондарук  
«20» мая 2021 г.



Программа занятий для подростков-участников городского  
профилактического проекта по здоровому образу жизни  
«Ваш выбор!» под девизом «На здоровой волне!» в загородных  
оздоровительных лагерях  
в период с июня по август 2021 года

№ п/п	Дата проведения	Тема	Специалисты	Участники проекта
1.	июнь – август 2021г.	Я и моё здоровье (факторы, влияющие на здоровье, понятие «здоровый образ жизни»)	Врач, психолог, педагоги отрядов	Подростки – участники проекта
2.	июнь – август 2021г.	Дружба. Навыки общения (эмоции, конфликты, умение контролировать свои поступки)	Психолог, педагоги отрядов	Подростки – участники проекта
3.	июнь – август 2021г.	Любовь. Какой я вижу свою будущую семью	Психолог, педагоги отрядов	Подростки – участники проекта
4.	июнь – август 2021г.	В мире вредных привычек (влияние на организм подростка табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков, как научиться говорить «Нет»)	Врач, представитель правоохранительных органов, психолог, педагоги отрядов	Подростки – участники проекта
5.	июнь – август 2021г.	Защити себя от COVID-19 (профилактика коронавирусной инфекции)	Врач, представитель правоохранительных органов, психолог, педагоги отрядов	Подростки – участники проекта
6.	июнь – август 2021г.	Все о здоровом питании (о роли питания в обеспечении жизнедеятельности, о требованиях к питанию растущего организма, о режиме питания школьника, о питательной ценности продуктов, о заболеваниях, связанных с нерациональным питанием)	Врач, психолог, педагоги отрядов	Подростки – участники проекта

7.	июнь – август 2021г.	Физическая активность и здоровье. Профилактика гиподинамии	Врач, педагоги отрядов, инструктор по физкультуре	Подростки – участники проекта
8.	июнь – август 2021г.	Чистота – залог здоровья (гигиенические навыки: поддержание чистоты тела, соблюдение правил мытья рук, чистки зубов, профилактика инфекций, передающихся контактно-бытовым путем)	Врач, педагоги отрядов	Подростки – участники проекта
9.	июнь – август 2021г.	«Мастер-класс» для активистов молодёжных пресс-центров: практическое занятие с юными корреспондентами по разработке эффективных способов подачи информации о здоровом образе жизни сверстникам	Корреспондент газеты «Переходный возраст» (по согласованию с редакцией)	Подростки – участники проекта

**Примечание:**

Данная программа занятий реализуется на каждой смене в каждом лагере.

В ходе реализации программы занятий с подростками – участниками проекта рекомендуется использовать различные виды групповой работы: лекции, уроки здоровья, дискуссии, ролевые игры, тренинги, моделирование и т.д.)

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
о проведении творческого конкурса  
в рамках городского профилактического проекта  
по формированию здорового образа жизни «Ваш выбор!»  
под девизом «На здоровой волне!»

**1. Общие положения**

1.1. Творческий конкурс проводится в рамках городского профилактического проекта по формированию здорового образа жизни «Ваш выбор!» для подростков, отдыхающих в загородных оздоровительных лагерях, в период летней оздоровительной кампании 2021 года (далее – творческий конкурс).

1.2. Цель конкурса – развитие творческих способностей как создание альтернативы вредным привычкам и заполнение досуга полезной деятельностью.

1.3. Организаторы конкурса:  
городской Центр здоровья ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»;  
комитет по образованию Мингорисполкома;  
редакция газеты «Переходный возраст»;  
главное управление идеологической работы и по делам молодежи Мингорисполкома;  
главное управление внутренних дел Мингорисполкома;  
Минская городская организация ОО «БРСМ»;  
загородные оздоровительные лагеря.

1.4. Участники конкурса – подростки, отдыхающие в загородных оздоровительных лагерях, участники городского профилактического проекта «Ваш выбор!» под девизом «На здоровой волне!».

1.5. Положение о проведении творческого конкурса, информация о его реализации размещаются на информационных ресурсах организаторов: на сайте ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии» ([www.minsksanepid.by](http://www.minsksanepid.by)), а также анонсируется на страницах газеты «Переходный возраст» и сайте газеты ([www.pvz.by](http://www.pvz.by)), официальных группах «ПВ» в социальных сетях.

**2. Порядок предоставления материалов и  
сроки проведения конкурса**

2.1. Конкурс проводится по двум номинациям:

**#ЗОЖпост** – на лучшее сообщение для социальных сетей на тему здорового образа жизни;

**#ЗОЖселфи** – на лучшее фото для социальных сетей на тему здорового образа жизни.

2.2. Порядок предоставления материалов и сроки проведения конкурса.

Конкурс проводится в период с 10.06.2021 по 20.09.2021 в два этапа:

– первый (лагерный) этап организуется с 10 июня по 31 августа 2021 года на базе загородных оздоровительных лагерей в течение каждой смены. Жюри формируется из числа сотрудников лагеря (администрации, специалистов медицинского пункта, вожатых, психологов-педагогов). На каждой смене члены жюри отбирают из представленных на конкурс работ по 3 лучшие в каждой номинации и размещают их под соответствующим хэштегом в социальных сетях.

После проведения на каждой смене внутрилагерных конкурсов, работы-победители направляются по e-mail: [p\\_vozrast@tut.by](mailto:p_vozrast@tut.by) или на электронном носителе по адресу: 220013, г.Минск, пр.Независимости, 77, редакция газеты «Переходный возраст». В сопроводительном письме, подписанным руководителем оздоровительного учреждения, необходимо указать следующие данные:

№ п/п	Название оздоровительного лагеря	Название работы	Автор (Ф.И.О.)	Возраст	Среднее общеобразовательное учреждение, класс в 2020/2021 учебном году	Адрес по месту жительства, телефон	Руководитель (Ф.И.О.)

– второй (городской) этап проводится на базе городского Центра здоровья в период с 01.09.2021 по 20.09.2021. Жюри формируется из числа организаторов конкурса и в срок с 01 по 20 сентября 2021г. рассматривает предоставленные материалы (в общей сложности по 12 работ от каждого оздоровительного лагеря в каждой номинации, размещённые под соответствующим хэштегом в социальных сетях).

### 3. Требования к предоставляемым материалам и критерии оценки конкурсных работ

#### 3.1. Требования к конкурсным материалам:

– **в номинации #ЗОЖпост**: это сообщение для социальных сетей (объём текста до 1.000 печатных знаков), убедительно рассказывающее о преимуществах здорового образа жизни, об интересных ЗОЖ-событиях, участником или организатором которых стал автор, содержащее предложения о том, как проводить досуг с пользой для здоровья;

– в номинации **#ЗОЖселфи**: это автопортреты, выполненные с помощью мобильных устройств, подтверждающие факт, что их создатель ведёт здоровый образ жизни, вызывающие у зрителей желание следовать здоровому примеру автора.

3.2. При определении лучших работ на первом и втором этапах оценивается оригинальность подхода к раскрытию замысла, художественная выразительность, полнота раскрытия темы.

3.3. В каждой из номинаций конкурса работы оцениваются отдельно (под соответствующим хэштегом).

#### 4. Состав жюри городского этапа конкурса

4.1. Состав жюри городского этапа конкурса формируется из числа организаторов конкурса.

#### 5. Подведение итогов и награждение

5.1. Победители определяются по наибольшей сумме баллов, выставленных членами жюри.

5.2. Конкурсные работы также оцениваются пользователями социальных сетей. Авторы работ, набравшие наибольшее количество положительных отзывов в Интернете, отмечаются отдельно.

5.3. Участники конкурса, занявшие первые, вторые и третьи места в каждой номинации награждаются дипломами и памятными подарками организаторов конкурса (комитетов по здравоохранению, образованию, ГУВД, отдела общественно-массовой работы и молодежной политики Главного управления идеологической работы и по делам молодежи Мингорисполкома, Минского городского комитета ОО «БРСМ»).

5.4. Авторам конкурсных работ, набравшим наибольшее количество положительных отзывов в Интернете, присуждается приз зрительских симпатий (специальный диплом и награда газеты «Переходный возраст»).

Минский городской центр гигиены и эпидемиологии  
Городской Центр здоровья  
Комитет по образованию Мингорисполкома  
Комитет по здравоохранению Мингорисполкома



**АНКЕТА (НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ)**  
для лидеров профилактического проекта  
**«Ваш выбор!». Девиз «На здоровой волне!»**

Просим Вас ответить на вопросы анкеты. Будьте внимательны и откровенны! Анкетирование анонимное.

**1. Ваш возраст** (количество полных лет): \_\_\_\_\_

**2. От чего в большей степени зависит здоровье?**

(обозначьте **только один** правильный ответ)

- 1) От образа жизни, поведения человека
- 2) От генетических факторов
- 3) От состояния здравоохранения
- 4) От состояния окружающей среды

**3 Что относится к поведенческим факторам риска?**

(Напишите) \_\_\_\_\_

**4. Ваше мнение, существует ли среди сверстников мода на здоровый образ жизни?** 1) Да 2) Нет

**4. Можете ли Вы сказать, что ведете здоровый образ жизни?** 1) Да 2) Нет

**5. Человеческие ценности, которые для Вас являются самыми главными:**

(выберете, пожалуйста, **не более 5** вариантов)

Власть		Семья	
Карьера, высокое положение в обществе		Любовь	
Материально обеспеченная жизнь		Дети	
Свобода, независимость поступков, суждений		Творчество	
Признание, известность, репутация		Доброта	
Интересная работа, профессия		Душевный покой, комфорт	
Нравственность, культура, эрудиция, знания		Дружба	
Удовольствия, развлечения		Здоровье	

**21. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:**

- 1) за 1-2 часа до сна
- 2) за 2-3 часа до сна
- 3) за 3-4 часа до сна

**22. Какие Вы знаете заболевания, обусловленные неправильным питанием?**

- 1) диабет
- 2) ожирение
- 3) разрушение зубов
- 4) высокое артериальное давление

**23. Как долго надо чистить зубы? (нужное подчеркнуть)**

- 1) полминуты
- 2) 1 минуту
- 3) 2-3 минуты
- 4) 10 минут

**24. Зубы необходимо чистить:** 1) до еды 2) после еды

**25. Когда в течение дня нужно чистить зубы?**

- 1) только утром
- 2) только вечером
- 3) утром и вечером, чтобы удалить изо рта скопившиеся остатки пищи

**26. Менять зубную щетку необходимо:**

- 1) 1 раз в полгода
- 2) 1 раз в 2-3 мес.
- 3) 1 раз в год

**27. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?**

- 1) Со школьного возраста
- 2) Это надо прививать еще маленьким детям

**28. Чтобы не заболеть ВИЧ-инфекцией необходимо**

**29. Что из перечисленного присутствует в Вашем распорядке дня во время учебы в школе?**

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

**30. Интересно ли Вам узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?**

- 1) Да, очень интересно и полезно
- 2) Интересно, но не всегда
- 3) Не очень интересно
- 4) Не интересно

**Благодарим Вас за участие!**

**6. Как Вы проводили свободное время до пребывания в лагере?**

Спал		Посещал музеи, выставки, галереи	
Читал книги, журналы		Посещал кинотеатры, театры	
Смотрел ТВ, видео		Ходил в церковь	
Общался с друзьями		За компьютером (игры, интернет)	
Гулял на улице		Занимался спортом, танцами	
Курил		Помогал родителям (дома, на даче)	
Пил пиво		(Ваш вариант) ...	
Слушал музыку			

**7. Есть ли у Вас увлечение (хобби)?**

- 1) Да (какое?) \_\_\_\_\_  
 2) Нет

**8. Считаете ли Вы, что употребление алкогольных напитков и пива является неотъемлемой частью свободного времяпрепровождения, одним из видов отдыха:**

- 1) да            2) нет

**9. Курят ли в Вашей семье?**

- 1) да            2) нет

**10. Курите ли Вы?**

- 1) да            2) нет

**11. Если Вы никогда не курили, то как Вы думаете почему?**

Знаю, что курение вредно для здоровья		Хочу выглядеть здоровым и красивым	
Курение не модно		Влияние рекламы о вреде курения	
Не курят родители		(Ваш вариант) ...	
Не курят друзья			

**12. Придерживаетесь ли Вы следующего мнения:**

Проблема курения	да	нет
курить можно бросить в любой момент		
курение помогает сосредоточиться		
курение успокаивает		
курение понемногу не вредно		
от курения худеют		
куращая девушка выглядит привлекательно		
курение способствует развитию рака лёгких		
курение во время беременности отрицательно влияет на развитие ребенка		

**13. Отметьте, пожалуйста, согласны ли Вы с нижеследующими суждениями:**

Проблема алкоголизма	да	нет	Затрудняюсь ответить
1. Алкоголизм – это болезнь.			
2. Употребление пива детьми безвредно.			
3. При систематическом употреблении алкоголя возникает зависимость.			
4. При систематическом употреблении алкоголя формируются нарушения в большинстве органов и систем.			
5. При алкоголизме страдает психика человека.			

**14. Пробовали Вы когда-либо наркотические, токсические вещества?**

- 1) Да            2) Нет

**15. Придерживаетесь ли Вы следующего мнения**

Проблема наркомании:	да	нет	затрудняюсь ответить
1. Если я начну употреблять наркотики, то, если захочу, смогу легко от них отказаться.			
2.«Лёгкие» наркотики (производные марихуаны) вызывают зависимость.			
3. Наркомания – это болезнь.			
4.«Экстази» безопасен для здоровья.			
5. После одной инъекции наркотика можно стать наркоманом.			
6. Многие из тех, кто употребляет «лёгкие» наркотики, впоследствии начинают употреблять более тяжёлые.			

**16. Каких правил питания Вы придерживаетесь дома? (отметьте нужное)**

- 1) Каждое утро завтракаю
- 2) Полноценно питаюсь не менее трех раз в сутки
- 3) Принимаю пищу в одно и то же время
- 4) Стараюсь сделать рацион максимально разнообразным
- 5) Пью минимум сладких напитков, заменяю их чистой водой
- 6) Не злоупотребляю чипсами, конфетами, жевательными резинками
- 7) Употребляю больше рыбы
- 8) Питаюсь как придется

**17. Употребляете ли Вы дома в пищу овощи?**

- 1) Каждый день    2) 2-3 раза в неделю    3) Не употребляю

**18. Употребляете ли Вы дома в пищу фрукты?**

- 1). Каждый день    2) 2-3 раза в неделю    3) Не употребляю

**19. Употребляете ли Вы дома в пищу молочные и кисло-молочные продукты?**

- 1) Каждый день    2) 2-3 раза в неделю    3) Не употребляю

**20. Какой хлеб предпочитаете?**

- 1) Хлеб ржаной    2) Серый хлеб    3) Хлебобулочные изделия из муки в/с





Минский городской центр гигиены и эпидемиологии  
Городской Центр здоровья  
Комитет по образованию Мингорисполкома  
Комитет по здравоохранению Мингорисполкома

**АНКЕТА (КОНЕЧНЫЙ УРОВЕНЬ)**  
для лидеров профилактического проекта  
**«Ваш выбор!». Девиз «На здоровой волне!»**

Закончился профилактический проект по здоровому образу жизни. Просим Вас ответить на вопросы анкеты. Будьте внимательны и откровенны! Анкетирование анонимное.

**1. От чего в большей степени зависит здоровье?**

(обозначьте **только один** правильный ответ)

- 1) От образа жизни, поведения человека
- 2) От генетических факторов
- 3) От состояния здравоохранения
- 4) От состояния окружающей среды

**2. Что относится к поведенческим факторам риска неинфекционных заболеваний?**

(Напишите) \_\_\_\_\_

**3. Ваше мнение, существует ли среди сверстников мода на здоровый образ жизни? 1) Да 2) Нет**

**4. Будете ли Вы после проекта придерживаться принципов здорового образа жизни и пропагандировать их среди сверстников?**

- 1) Да
- 2) Нет

**5. Человеческие ценности, которые для Вас являются самыми главными:**

(выберете, пожалуйста, **не более 5** вариантов)

Власть		Семья	
Карьера, высокое положение в обществе		Любовь	
Материально обеспеченная жизнь		Дети	
Свобода, независимость поступков, суждений		Творчество	
Признание, известность, репутация		Доброта	
Интересная работа, профессия		Душевный покой, комфорт	
Нравственность, культура, эрудиция, знания		Дружба	
Удовольствия, развлечения		Здоровье	

**19. Последний прием пищи (ужин) должен быть не менее чем:**

- 1) за 1-2 часа до сна
- 2) за 2-3 часа до сна
- 3) за 3-4 часа до сна

**20. Какие Вы знаете заболевания, обусловленные неправильным питанием?**

- 1) диабет
- 2) ожирение
- 3) разрушение зубов
- 4) высокое артериальное давление

**21. Как долго надо чистить зубы?**

- 1) полминуты
- 2) 1 минуту
- 3) 2-3 минуты
- 4) 10 минут

**22. Зубы необходимо чистить:**

- 1) до еды
- 2) после еды

**23. Когда в течение дня нужно чистить зубы?**

- 1) только утром
- 2) только вечером
- 3) утром и вечером, чтобы удалить изо рта скопившиеся остатки пищи

**24. Менять зубную щетку необходимо:**

- 1) 1 раз в полгода
- 2) 1 раз в 2-3 мес.
- 3) 1 раз в год

**25. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?**

- 1) Со школьного возраста
- 2) Это надо прививать еще маленьким детям

**26. Чтобы не заболеть ВИЧ-инфекцией необходимо \_\_\_\_\_**

**27. Что из перечисленного будет присутствовать в Вашем распорядке дня после проекта?**

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ, ванна			
Сон не менее 8 часов			

**28. Была ли информация, представленная на занятиях, полезной и интересной?**

- 1) Да, я узнал(а) много нового
- 2) Нет, я все это уже знал (а)
- 3) В какой-то мере
- 4) Заставила задуматься о важности здоровья

**Благодарим Вас за участие!**

### 6. Как Вы будете проводить свободное время после пребывания в лагере?

Буду спать		Посещать музеи, выставки, галереи	
Читать книги, журналы		Посещать кинотеатры, театры	
Смотреть ТВ, видео		Ходить в церкви	
Общаться с друзьями		За компьютером (игры, интернет)	
Гулять на улице		Заниматься в спорте, танцами	
Курить		Помогать родителям (дома, на даче)	
Пить пиво		(Ваш вариант) ...	
Слушать музыку			

### 7. Приобрели ли Вы в лагере новые увлечения (хобби)?

- 1) Да            2) Нет

### 8. Считаете ли Вы, что употребление алкогольных напитков и пива является неотъемлемой частью свободного времяпрепровождения, одним из видов отдыха:

- 1) Да            2) Нет

### 9. Будете ли Вы после проекта стараться, чтобы в Вашей семье никто не курил?

- 1) Да            2) Нет            3) У нас некурящая семья

### 10. Курите ли вы? 1) да            2) нет

### 11. Придерживаетесь ли Вы следующего мнения:

Проблема курения	да	нет
курить можно бросить в любой момент		
курение помогает сосредоточиться		
курение успокаивает		
курение понемногу не вредно		
от курения худеют		
курящая девушка выглядит привлекательно		
курение способствует развитию рака лёгких		
курение во время беременности отрицательно влияет на развитие ребенка		

### 12. Отметьте, пожалуйста, согласны ли Вы с нижеследующими суждениями:

Проблема алкоголизма	да	нет	Затрудняюсь ответить
1. Алкоголизм – это болезнь.			
2. Употребление пива детьми безвредно.			

3. При систематическом употреблении алкоголя возникает зависимость.			
4. При систематическом употреблении алкоголя формируются нарушения в большинстве органов и систем.			
5. При алкоголизме страдает психика человека.			

### 13. Придерживаетесь ли Вы следующего мнения

Проблема наркомании:	да	нет	затрудняюсь ответить
1. Если я начну употреблять наркотики, то, если захочу, смогу легко от них отказаться.			
2. «Лёгкие» наркотики (производные марихуаны) вызывают зависимость.			
3. Наркомания – это болезнь.			
4. «Экстази» безопасен для здоровья.			
5. После одной инъекции наркотика можно стать наркоманом.			
6. Многие из тех, кто употребляет «лёгкие» наркотики, впоследствии начинают употреблять более тяжёлые.			

### 14. Каких правил питания Вы будете придерживаться дома после пребывания в лагере? (выберете, пожалуйста, подходящие варианты ответов)

- 1) Буду каждое утро завтракать
- 2) Полноценно питаться не менее трех раз в сутки
- 3) Принимать пищу в одно и то же время
- 4) Стараться сделать рацион максимально разнообразным
- 5) Пить минимум сладких напитков, заменяю их чистой водой
- 6) Не злоупотреблять чипсами, конфетами, жевательными резинками
- 7) Употреблять больше рыбы
- 8) Питаться как придется

### 15. Как часто Вы будете употреблять в пищу свежие овощи дома после пребывания в лагере?

- 1) Каждый день            2) 2-3 раза в неделю            3) Не употребляю

### 16. Как часто на вашем столе будут фрукты дома после пребывания в лагере?

- 1) Каждый день            2) 2-3 раза в неделю            3) Не употребляю

### 17. Как часто Вы будете употреблять в пищу молочные и кисло-молочные продукты дома после пребывания в лагере?

- 1) Каждый день            2) 2-3 раза в неделю            3) Не употребляю

### 18. Какой хлеб Вы будете предпочитать после пребывания в лагере?

- 1) Хлеб ржаной            2) Серый хлеб            3) Хлебобулочные изделия из муки в/с