ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Анкета для родителей.**

1. Какое место занимает физическая культура в Вашей семье? Ответ:
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом, каким? Есть ли спортивный разряд?
* Да
* Нет
1. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию?
* Да
* Нет
1. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
* Да
* Нет
1. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?
* Мама (да, нет)
* Папа (да, нет)
* Взрослый вместе с ребенком (да, нет)
* Регулярно, нерегулярно.
1. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги)
2. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.
* Да
* Имею общее представление
* Нет
1. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия?
* Да
* Нет

###### 1. Что мешает Вам заниматься закаливанием дома?

* Бытовые условия
* Отсутствие знаний проведения процедур
* Нехватка времени
1. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома (для взрослых и детей)?
* Детский спортивный комплекс;
* Лыжи, коньки, клюшки для игры в хоккей;
* Велосипед, самокат;
* Мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон;
* Движущиеся игрушки.
1. Кто из членов семьи чаще гуляет с ребенком?

Мама (Да, нет)

Папа (да, нет)

1. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

Да

Нет

1. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни?
* Подвижные игры
* Просмотр телепередач
* Спортивные игры и музыкально – ритмическая деятельность
* Упражнения
* Настольные игры
* Конструирование
* Лепка, рисование
* Чтение книг
* Трудовая деятельность
* Походы
1. Смотрите ли Вы по телевидению детские спортивные передачи?

##### Да

* Иногда
* Нет
1. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете?
* Отсутствие знаний
* Нехватка времени
* Ребенок этого не желает
1. Что Вы читали о физическом воспитании ребенка?
2. Консультацию по какому вопросу Вы хотели бы получить?

**АНКЕТА**

 **«Здоровый Образ жизни в семье»**

***1. Скажите, пожалуйста, как вы понимаете «здоровый образ жизни в семье»:***

* забота о здоровье ее членов, осмотры у врача, посещение ку­рортов и др.;
* здоровый психологический климат в семье. Хорошие друже­ские отношения, доверие и взаимопонимание, возможность найти помощь и поддержку у близких людей;
* занятие спортом, туристические походы, закаливание;
* сбалансированный режим питания в семье.

*Обведите те пункты, которые считаете важными. Около того пункта, который считаете самым важным, поставьте «!».*

**2. *Хорошо ли ты чувствуешь себя в своей семье:***

* у меня хорошие, дружеские отношения с родителями. Я всегда делюсь с ними своими радостями и бедами;
* у меня нормальные отношения в семье, но свои проблемы я до­верю скорее другу, чем родителям;
* у меня трудные, натянутые отношения с родителями, мы не по­нимаем друг друга.

***3. Как вы проводите в семье свободное время:***

* всей семьей посещаем театры, музеи, гуляем, ходим в гости;
* занимаемся спортом всей семьей, ходим на лыжах, на каток, в походы;
* занимаемся каждый своим делом, ведь у каждого свои проблемы;
* когда как: иногда время проводим всей семьей, а иногда по­рознь.

***4. Как ты относишься к проблеме детской наркомании и алкоголизма:***

* меня это не касается, главное - я не наркоман и не алкоголик, а остальное - неважно;
* я считаю, что это очень серьезная проблема, и никто не застра­хован от столкновения с ней. Никогда не знаешь, как жизнь рас­порядится тобой и твоими близкими. Но, к сожалению, от нас ничего не зависит;
* то, что происходит вокруг, страшно. Наркоманы могут быть пе­реносчиками СПИДа, могут представлять физическую угрозу на улицах, и закрывать на это глаза мы не можем. Каждый должен включиться в борьбу с этой бедой.

***5. С тобой случилась беда: ты попробовал наркотики и не можешь
остановиться. Как ты поступишь:***

* немедленно расскажу родителям, и мы вместе будем искать вы­ход из положения;
* ничего не скажу родителям. Поделюсь с другом, думаю, он по­может;
* никому не скажу, буду бороться сам. Попытаюсь найти меди­цинскую помощь так, чтобы никто не узнал.

***6. С тобой поделился друг: он стал наркоманом. Попросил об этом
никому не говорить, как ты поступишь:***

* никому не скажу, ведь я же обещал;
* расскажу своим родителям, вместе обсудим, что делать и как
помочь другу;
* сообщу его родителям так, чтобы он не узнал, от кого исходит
информация;
* никому не скажу, но попытаюсь убедить друга рассказать все родителям и начать лечение;
* немедленно все расскажу. Пусть друг обидится, но главное, чтобы ему помогли.

**АНКЕТА**

**«Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым».**

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

# А) непривычная утомляемость;

Б) зимняя простуда;

В) хроническое несварение в желудке.

1. Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

# А) не включаю на полную громкость;

Б) в этом нет нужды – звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;

В) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

1. Как часто вы меняете зубную щетку?

А) два раза в год;

Б) каждые 3 – 6 месяцев;

В) как только она приобретает потрепанный вид.

1. Что менее всего защищает вас от простуды и гриппа?

А) частое мытье рук;

Б) противогриппозная прививка;

В) отказ от прогулок в холодную погоду.

1. В какое время вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?

А) ранним вечером;

Б) с восходом солнца;

В) в середине дня.

1. Как часто вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

А) каждый час;

Б) каждые полчаса;

В) каждые 10 минут.

1. Какое утверждение соответствует истине?

А) можно загореть даже в облачный денек;

Б) если я хочу позагорать, мне не следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10;

В) смуглым людям не нужна защита от солнца.

1. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

А) отказ от завтрака, обеда или ужина;

Б) сокращение потребления алкоголя;

В) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

1. Как правильно дышать?

А) ртом;

Б) носом;

В) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

1. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

А) химическая завивка;

Б) сушка волос феном;

В) обесцвечивание волос.

**Подведите итог.** Запишите себе по одному очку за каждый из следующих правильных ответов 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б). Сложите полученные очки.

**8 – 10 баллов –** Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

**5 – 7 баллов –** Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое – какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

**4 и менее баллов –** Не отчаивайтесь, еще не все потеряно.

**Тест «ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ?»**

Проверьте себя, ответив на один из предложенных вопросов, а затем подсчитайте количество набранных очков.

1. Где в доме установить детектор дыма?

а) на каждом этаже;

б) на кухне;

в) под лестницей.

2. Как долго следует проветривать комнату после того, как Вы постелили

 туда новый ковер?

а) несколько дней;

б) несколько часов;

в) одну ночь.

3. Какая вода опаснее для здоровья?

а) мутная вода из-под крана

б) поступающая по свинцовым трубам

 в) с добавками фтора.

4. Каков риск заболевания астмой у ребенка, у которого один или оба

 родителя курят?

а) никакого;

б) риск большой, но не такой, чтобы стоило беспокоиться;

в) риск удваивается.

5. Кто наименее вероятный разносчик микробов в доме?

а) мыши;

б) тараканы;

в) муравьи.

6. Что делать, если Вас застигла гроза?

а) спрятаться в машине;

б) встать под высоким деревом;

в) распластаться на земле.

7. Что уменьшит загрязнение окружающей среды вашей машиной?

 а) регулярное техобслуживание

 б) работа двигателя вхолостую, пока машина стоит в пробке
 (чтобы избежать выключения или включения зажига­ния)

в) установка шин радиального типа.

8. Какое из этих распространенных растений ядовито?

а) амариллис;

б) фиалка африканская;

в) фикус каучуконосный.

9. Что обеспечивает наилучшую защиту при автомобильной ава­рии.

а) ремни безопасности;

б) подушка безопасности;

в) ремни безопасности и надувная подушка одинаково

 эффективны.

10. Каково должно быть оптимальное расстояние от экрана при работе с

 компьютером?

а) 15 — 36 см;

б) 36 — 61 см;

в) 61 — 76 см.

**Подсчитаем баллы**. 1 (а), 2 (а), 3 (б), 4 (в), 5 (в), 6 (а), 7 (б), 8 (а), 9 (а), 10 (б) — правильные ответы. За каждый из перечисленных здесь ответов вы заработали одно очко. Теперь сложите их и посмотрите, что получится.

**8-10 баллов** — Вы достаточно хорошо осведомлены об опасностях современной жизни и, по-видимому, бережно относитесь к окружа­ющей среде и собственному здоровью.

**7 и меньше** — Ваших знаний о себе и окружающем Вас мире явно недостаточно.