Анкета «Мама, папа, я – здоровая семья!»

Уважаемые родители!

Внимательно прочтите вопросы и возможные варианты ответов.

Выберите наиболее подходящий ответ и выделите удобным для Вас способом. Если у Вас два и более детей можете, оценивать состояние их здоровья каждого по отдельности или в среднем, например:

Как вы оцениваете состояние здоровья вашего ребенка (ваших детей)?

* Хорошее \_*Сын*\_\_\_
* Удовлетворительное *\_\_\_\_ Дочь*\_\_\_\_\_\_
* Плохое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Затрудняюсь ответить\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

или

* Хорошее \_ *у обоих*\_\_
* Удовлетворительное *\_\_\_\_*\_\_\_\_\_
* Плохое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Затрудняюсь ответить\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вопросы:

1. Пожалуйста, укажите

Ваш пол -мужской -женский

Ваш возраст\_\_\_\_(Полных лет)

Пол и возраст вашего ребенка (ваших детей) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

* Хорошее
* Удовлетворительное
* Плохое
* Затрудняюсь ответить

3. Как Вы оцениваете состояние здоровья вашего ребенка (ваших детей)?

* Хорошее \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Удовлетворительное \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Плохое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Затрудняюсь ответить\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)

* Материальное благополучие,
* Качественное образование,
* Хорошее здоровье,
* Привлекательная внешность,
* Любимая работа,
* Возможность общаться с интересными людьми,
* Благополучная семья,
* Свода и независимость.

5. Ваши увлечения в свободное время?

* Спорт
* Литература
* Музыка
* Техника
* Компьютер
* Свой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Ваши общие семейные увлечения в свободное время?

* Спорт
* Литература
* Музыка
* Техника
* Компьютер
* Свой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Влияют ли положительные эмоции на состояние Вашего здоровья?

* Да, влияют положительно
* Нет
* Затрудняюсь ответить

8. Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

* Постоянно
* От случая к случаю
* Не занимаюсь

9. Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом всей семьей?

* Постоянно
* От случая к случаю
* Не занимаемся

10. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма? Если да, то как

* Да, занимаюсь
* Нет
* Не считаю нужным

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Занимаетесь ли Вы закаливанием организма вашего ребенка (ваших детей)? Если да, то как

* Да, занимаюсь
* Нет
* Не считаю нужным

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это…?

* Отказ от вредных привычек
* Личная гигиена
* Оптимальный двигательный режим
* Рациональное питание
* Закаливание
* Положительные эмоции
* Владение навыками безопасного поведения
* Гармония в состоянии души и тела
* Свой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Курите ли Вы?

* Да, регулярно,
* Нет
* Иногда, по настроению или «за компанию»
* Только попробовал(а)
* До 10 сигарет в день
* Более 10 сигарет в день

14. Если Вы курите, знаете ли Вы о вреде «пассивного курения» для окружающих Вас людей

* Знаю, поэтому стараюсь уединяться при курении
* Знаю, пусть отходят дальше от меня
* Знаю, мне все равно
* Не знаю
* Свой вариант \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Изменяется ли состояние Вашего здоровья после принятия алкогольных напитков?

* Ухудшается
* Улучшается
* Остается неизменным

16. Считаете ли Вы, что алкоголь «для аппетита», «культурное распитие» (небольшие дозы в торжественной обстановке ) безопасны для организма?

* Да, безопасны
* Нет, даже небольшое количество алкоголя наносит вред
* Свой вариант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17. Питаетесь ли Вы и ваши дети в столовой, фастфуде ?

* Да
* Нет
* Иногда, по-необходимости
* Очень люблю/ любим

18. Какие вопросы, касающиеся здоровья, ЗОЖ Вы бы хотели обсудить на родительском собрании, предлагаете обсудить воспитателям с детьми, о чем можете поделиться с другими родителями?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо!