

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом

- ✓ отсутствие вредных привычек
- ✓ здоровый сон
- ✓ личная гигиена
- ✓ рациональное питание
- ✓ положительные эмоции
- ✓ соблюдение режима дня
- ✓ чтение журналов и газет о здоровом образе жизни
- ✓ полноценная духовная жизнь

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

- ✓ иметь хорошее здоровье
- ✓ чтобы быть современным культурным человеком
- ✓ быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру
- ✓ быть физически сильным, уметь постоять для себя
- ✓ быть успешным в жизни, добиваться успеха
- ✓ общаться с любимым человеком, создать счастливую семью

3. Что Вы делаете для укрепления здоровья своего ребёнка? (Вы можете выбрать несколько ответов)

- ✓ стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе
- ✓ борюсь с вредными привычками
- ✓ направляю в спортивную секцию
- ✓ стараюсь, чтобы ребёнок выспался, не переутомлялся
- ✓ рекомендую зарядку, гимнастику
- ✓ слежу за соблюдением режима и рациона питания
- ✓ стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором
- ✓ соблюдаю режим дня
- ✓ направляю на занятия фитнесом, шейпингом, танцами
- ✓ направляю в бассейн
- ✓ занимаюсь закаливанием
- ✓ регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

4. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- ✓ хорошее
- ✓ нормальное
- ✓ плохое

5. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- ✓ раз в месяц
- ✓ раз в полгода
- ✓ раз в год
- ✓ в этом нет необходимости

6. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- ✓ постоянно
- ✓ часто
- ✓ очень редко
- ✓ не занимаюсь

7. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- ✓ постоянно
- ✓ часто
- ✓ очень редко
- ✓ не занимается

8. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

считаю недопустимым

- ✓ возможно умеренное употребление во время праздников
- ✓ это недопустимо в присутствии ребёнка
- ✓ не считаю это проблемой

9. Как Вы относитесь к курению?

- ✓ это вредная привычка
- ✓ это недопустимо в присутствии ребёнка
- ✓ не считаю это проблемой

10. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- ✓ да
- ✓ отчасти
- ✓ нет
- ✓ затрудняюсь ответить

1. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне детского сада рациональным?

- ✓ да
- ✓ отчасти
- ✓ нет
- ✓ затрудняюсь ответить