**Анкета «Культура здоровья дошкольника»**

**Уважаемые родители!**

Приглашаем вас принять участие в опросе, позволяющем изучить культуру здоровья вашей семьи. Активное участие и ваша искренность позволят нам эффективнее осуществлять работу по воспитанию культуры здоровья детей, посещающих наш детский сад, а вам – по оздоровлению ребенка в семье.

Обратите внимание, что вопросы анкеты уже содержат готовые ответы, ваша задача – выбрать один из них.

1. **Делаете ли вы утреннюю зарядку?**

-да

-нет

-иногда

**2. Проводите ли закаливающие процедуры?**

-да

-нет

-иногда

**3. Соблюдаете ли вы режим дня (сон, питание, прогулка)?**

-скорее да

-скорее нет

-по-разному

**4. Придерживаетесь ли вы здорового рациона питания?**

-да

-нет

-не знаю

**5. Как часто вы бываете на свежем воздухе?**

-часто

-редко

-как получится, не задумываюсь об этом

**6. Часто ли вы болеете?**

-часто

-редко

-по-разному

**7. Как вы поддерживаете свое здоровье?**

-принимаю профилактические меры

-ничего не делаю

-принимаю меры, только когда возникают симптомы

**8. Активны ли вы в профилактике заболеваний (регулярно делаете прививки, флюорографию, проходите профосмотры)?**

-да

-нет

-по требованию на работе, в периоды эпидемий, по настоянию врачей, родственников

**9. Есть ли у вас дома приборы, помогающие сохранить и укрепить здоровье?**

-да

-нет

-перечислите, если есть------------------------------------------------------------

----------------------------------------------------------------------------------------------------

**10. Известна ли вам картина вашего здоровья, знаете ли вы свои болезни и особенности своего организма?**

-да

-нет

-отчасти

**11. Знаете ли вы картину здоровья своей семьи (наследственные заболевания, предрасположенность к каким-то заболеваниям и др.)?**

-да

-нет

-отчасти

**12. Считаете ли вы свою семью здоровой и ведущей здоровый образ жизни?**

-скорее да

-скорее нет

-не могу ответить на вопрос