**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