

**Результаты
анкетирования
родителей группы
«Солнышко»**



**«Что вы знаете о здоровом
образе жизни»**



Здоровый образ жизни.

Здоровье –это одна из самых главных ценностей человека, источник радости. Нет здоровья - нет и настроения, нет и счастья.



Всего в анкетирование приняли участие 20 родителей

<p>1. По Вашему мнению , «Здоровье- это...»</p> <p>А) физический и психологический комфорт; Б) хорошее самочувствие и настроение; В) отсутствие необходимости обращаться к врачу; Г) способность переносить нагрузки;</p>	<p>10 родителей-50% 9 родителей- 45% 1 родитель -5%</p>
<p>2. Отметьте факторы, которые, по Вашему мнению, оказывают влияние на состояние здоровья:</p> <p>А) экологическая обстановка; Б) образ жизни; В) вредные привычки;</p>	<p>6 родителей -30% 12 родителей -60% 2 родителей -10%</p>

3. Как часто Вы выезжаете на отдых на природу?

- А) постоянно**
- Б) время от времени**
- В) редко**

2 родителей-10%
15 родителей- 75%
3 родитель -15%

4. Как часто Вы посещаете врачей?

- А) врачей не посещаю;**
- Б) во время просмотров; когда болею;**
- В) у меня хроническое заболевание, наблюдаюсь постоянно;**

19 родителей- 95%
1 родитель -5%

5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- А) постоянно;**
- Б) часто;**
- В) не занимаюсь;**

5 родителей-25%
10 родителей- 50%
5 родителей -25%

6. Вы следите за спортивными достижениями нашей страны?

- А) смотрю телевизор, покупаю журналы, хожу на соревнования;**
- Б) иногда смотрю спортивные новости;**
- В) не интересуюсь**

2 родителей-10%
16 родителей- 80%
2 родителей -10%

7.В свободное время Вы предпочитаете: ,(укажите ответ во всех предложенных вариантах) – смотреть телевизор?

а) редко

б) регулярно

в) не смотрю

г) гулять с друзьями

д) не гуляю

15 родителей-75%

5 родителей- 25%

3 родитель -15%

2 родителей-10%

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни

Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.

Соблюдайте режим дня.

Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.

Любите своего ребенка, он – Ваш.

Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на Вашем пути.

Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.

Личный пример по здоровому образу жизни лучше всякой морали.

Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и воду.

Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе.

*Спасибо за
внимание
счастья
здоровье!*



dalmatkovy.xx.pl

