

# *Анкета*

## *«Здоровый образ жизни – что это?»*

*(по В.Т.Алямовской)*

- 1) **Ваш ребенок в семье:**
  - а) Первый;
  - б) Второй;
  - в) Третий?
- 2) **Если бы была возможность, Вы завели бы еще ребенка:**
  - а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Не уверены?
- 3) **О ком мечтает Ваш малыш?**
  - а) О сестричке;
  - б) О братике;
  - в) Не хочет других детей?
- 4) **Вы нуждаетесь в улучшении жилищных условий:**
  - а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Не помешало бы?
- 5) **Вы проживаете в одной квартире с родственниками:**
  - а) Да;
  - б) Нет?
- 6) **Это родственники:**
  - а) Мужа;
  - б) Жены.
- 7) **У вас есть загородный дом или садовый участок с домиком:**
  - а) Да;
  - б) Нет?
- 8) **Вы гуляете вечером с ребенком после того, как заберете его из детского сада:**
  - а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Иногда?
- 9) **Кто преимущественно гуляет с Вашим ребенком:**
  - а) Муж;
  - б) Жена;
  - в) Старший ребенок;
  - г) Другие члены семьи?
- 10) **Вы считаете, что вечером гулять с ребенком необязательно, так как он достаточно бывает на свежем воздухе в детском саду:**
  - а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Затрудняюсь ответить?
- 11) **Вы ежегодно вывозите ребенка на море или в загородную зону:**
  - а) Не вывозим;

- б) Ежегодно;
  - в) Иногда?
- 12) Вы гостеприимны, к Вам часто ходят гости:**
- а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Не совсем?
- 13) Ваш ребенок находится среди гостей:**
- а) Да;
  - б) Не всегда;
  - в) Нет?
- 14) Кто в Вашей семье курит:**
- а) Муж;
  - б) Жена;
  - в) Оба;
  - г) Другие члены семьи;
  - д) Все?
- 15) Член семьи курит:**
- а) За пределами квартиры;
  - б) В специально отведенном месте;
  - в) Где хочет
- 16) Посещаете ли Вы тренажерные залы, спортивные комплексы, фитнес-центры и т.д.:**
- а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Иногда?
- 17) Вы не посещаете спортклубы, фитнес-центры и т.п. по причине:**
- а) Недостатка времени;
  - б) Недостатка средств;
  - в) Не видите необходимости?
- 18) Вы любите плавать:**
- а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Не умею?
- 19) Сколько раз Вы с семьей в среднем бываете летом на пляже:**
- а) 1 раз в неделю;
  - б) 2 раза в неделю;
  - в) больше;
  - г) не бываем вообще?
- 20) Вы ходите с семьей в бассейн:**
- а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Редко?
- 21) Ваш ребенок смотрит телевизионные передачи:**
- а) Вместе со всеми;
  - б) Только детские?
- 22) У Вашего ребенка отдельная комната:**
- а) Да;
  - б) Нет?

- 23) Ваш ребенок находится в одной комнате:**
- а) С Вами;
  - б) С Вашими родителями;
  - в) С другим ребенком?
- 24) Вы ужинаете вечером:**
- а) Всей семьей;
  - б) Ребенок ест отдельно;
  - в) Когда как?
- 25) Вы чистите зубы:**
- а) Утром;
  - б) Утром и вечером;
  - в) Когда как?
- 26) У Вашего ребенка своя зубная щетка и полотенце:**
- а) Да;
  - б) Нет?
- 27) Какую зубную пасту любит Ваш ребенок?**
- 28) Он ее ест:**
- а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Не знаю?
- 29) У Вас есть в семье больные родственники, за которыми приходится ухаживать:**
- а) Да;
  - б) Нет?
- 30) Ваш ребенок принимает участие в уходе за больными:**
- а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Иногда;
- 31) В Вашей семье есть родственники, имеющие вредные привычки:**
- а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Затрудняюсь ответить?
- 32) Эти привычки:**
- а) Очень сильные;
  - б) Умеренные?
- 33) Что Вы делаете утром:**
- а) Гимнастику, пробежку;
  - б) Принимаю холодный душ;
  - в) Завтракаю и иду на работу?
- 34) Ребенок присоединяется к Вам:**
- а) Да;
  - б) Нет;
  - в) Иногда?
- 35) Ваш материальный достаток:**
- а) Ниже среднего по стране;
  - б) Средний;
  - в) Выше среднего;
  - г) Высокий?

**36) Образование жены:**

- а) Среднее;
- б) Среднее профессиональное;
- в) Высшее?

**37) Образование мужа:**

- а) Среднее;
- б) Среднее профессиональное;
- в) Высшее?

**38) Вы работаете по специальности:**

- а) Да;
- б) Нет?

**39) Вы считаете, что чистить зубы ребенку лучше:**

- а) Дома;
- б) В детском саду;
- в) Лучше пользоваться жевательной резинкой?

**40) Вы даете ребенку сладости:**

- а) Регулярно;
- б) Каждый день;
- в) Изредка?

**41) Кто в Вашей семье большой лакомка:**

- а) Муж;
- б) Жена;
- в) Все любят сладкое?

**42) Как часто члены Вашей семьи, исключая детей, болеют гриппом и ОРЗ:**

- а) Не более 1 раза в год;
- б) 1-2 раза в год;
- в) Часто?

**43) Вы ложитесь спать:**

- а) После одиннадцати;
- б) До одиннадцати;
- в) Раньше?

**44) В Вашей семье все ложатся спать одновременно:**

- а) Чаще всего;
- б) Не всегда;
- в) Все ложатся в разное время?

**45) Вы укладываете ребенка в одно и то же время:**

- а) Да;
- б) Бывает по-разному?

**46) Ваш ребенок засыпает:**

- а) Под звуки музыки;
- б) Прослушав вечернюю сказку;
- в) В абсолютной тишине?

**47) Ваш ребенок спит:**

- а) Не просыпаясь;
- б) Беспокойно, но не просыпается;
- в) Просыпается?

**48) У Вас дома есть спортивный инвентарь (лыжи, мячи, коньки и пр.):**

- а) Да;

- б) Нет?
- 49) Кто-нибудь из членов Вашей семьи занимается спортом:**
- а) Да;  
б) Нет?
- 50) Вы делаете генеральную уборку:**
- а) По будням;  
б) В выходные;
- 51) Когда придется?**
- а) Вы считаете, что в детском саду следует приучать ребенка к хозяйственному труду;  
б) Да, следует;  
в) Нет, пусть это делают родители?
- 52) Вы довольны физическим развитием своего ребенка:**
- а) Да;  
б) Нет;  
в) Затрудняюсь ответить?
- 53) Вы знаете возрастные стандарты развития детей:**
- а) Да;  
б) Имею приблизительное представление;  
в) Не знаю?
- 54) Ваш ребенок болеет чаще:**
- а) Простудными заболеваниями;  
б) Соматическими;  
в) Инфекционными?
- 55) В своем питании Вы придерживаетесь преимущественно:**
- а) Растительно-молочной пищи;  
б) Белковой пищи (мясо, рыба);  
в) Смешанной?
- 56) Сколько человек в Вашей семье:**
- а) Двое;  
б) Трое;  
в) Больше?
- 57) Вы используете для укрепления и профилактики здоровья народные средства:**
- а) Систематически;  
б) В периоды межсезонья и во время эпидемии гриппа;  
в) Когда болеем?

## ***Анализ результатов анкеты проводится следующим образом:***

### ***1. СО ЗНАКОМ «ПЛЮС» ОЦЕНИВАЮТСЯ:***

Ответ а) в вопросах **7,8,15,16,18,19,20,22,25,26,27,34,39,44,45,47,49,50,51,53,57,58** оцениваются в 3 балла. Максимально возможное число баллов – 66;

Ответ б) в вопросах **1,4,5,11,13,21,24,25,31,35,42,43,57** оценивается в 2 балла. Максимально возможное число баллов – 26;

Ответ в) в вопросах **1,35,36,37,39,40,43,46** оценивается в 1 балл. Максимально возможное число баллов – 8.

### ***2. СО ЗНАКОМ «МИНУС» ОЦЕНИВАЮТСЯ:***

Ответ а) в вопросах **1,4,5,10,11,13,14,17,21,23,31,32,35,57** оцениваются в 1 балл. Максимально возможное количество баллов -25;

Ответ б) в вопросах **2,8,12,14,15,16,17,18,20,22,23,26,32,34,40,41,44,45,47,48,49,50,51,53,55** оцениваются в 1 балл. Максимально возможное количество баллов – 25;

Ответ в) в вопросах **15,17,18,23,25,28,31,39,41,42,44,47,50,54,57**.

**Примечание:** некоторые вопросы не оцениваются.

## ***Порядок работы с анкетой:***

- 1) Подсчитать общее число баллов с положительным значением;
- 2) Подсчитать общее число баллов с отрицательным значением;
- 3) Из суммы баллов с положительным значением вычесть сумму баллов с отрицательным значением;
- 4) Дать интерпретацию (объяснение) социально-гигиенических условий семьи, пользуясь ключами к опроснику;
- 5) Чтобы получить общее представление об условиях и образе жизни семьи воспитанников группы, следует суммировать баллы всех опросных листов и полученный результат разделить на их число; получится «групповой портрет» семьи;
- 6) Чтобы получить общее представление об условиях и образе жизни семей всех воспитанников ДОУ, нужно суммировать средние значения по группам и полученный результат разделить на число групп.

## *Ключ к анкете:*

- **101-80** баллов – ответы недостоверны;
- **79-40** баллов – семья ведет в целом здоровый образ жизни;
- **40-33** балла – семья тяготеет к здоровому образу жизни;
- ниже **32-19** баллов – здоровый образ жизни в семье не сложился;
- ниже **19** баллов – анкету игнорируют.

## *Пример:*

Семья Саши М. ответила на все вопросы опросного листа. Баллов с положительным значением – 52, баллов с отрицательным значением – 19.

**52-19=33 балла.**

**Интерпретация:** семья тяготеет к здоровому образу жизни; в отношении ребенка требуется определенная коррекция.