

Załącznik nr 2

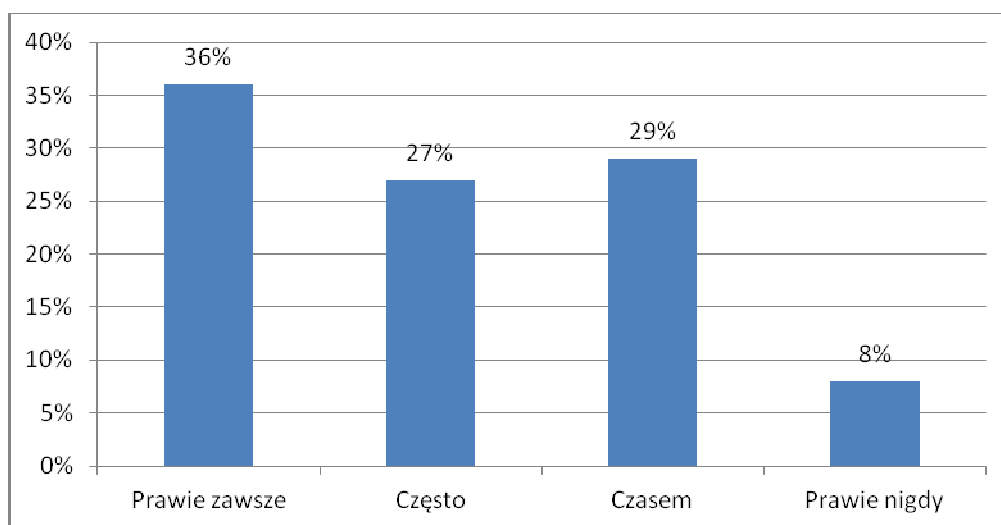
ANKIETA DIAGNOZUJĄCA POZIOM DBAŁOŚCI O ZDROWIE

przeprowadzona wśród rodziców klas piątych w SP1 w Turku w listopadzie 2012r.

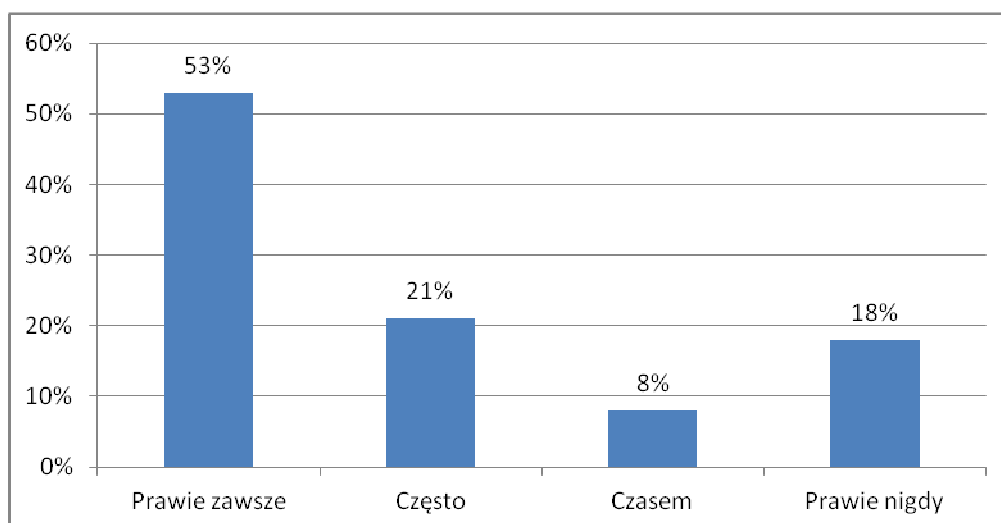
W ankiecie wzięło udział 78 rodziców.

I. Żywnienie

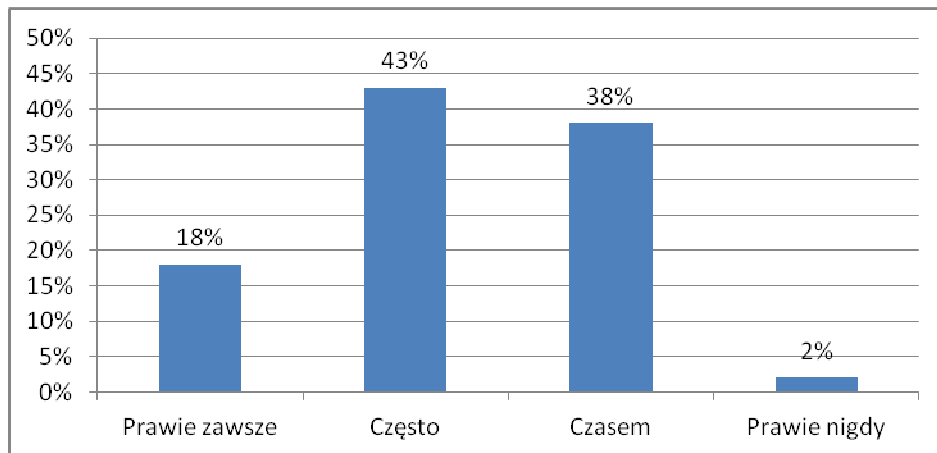
1. Jem co najmniej 3 posiłki dziennie o podobnych porach dnia



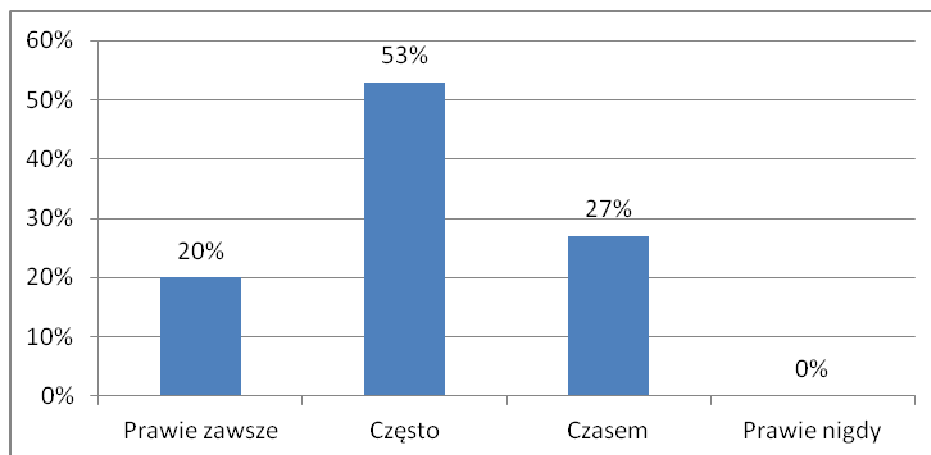
2. Jem śniadanie w domu codziennie rano (tzn. coś więcej niż szklanka mleka, herbaty lub innego napoju)



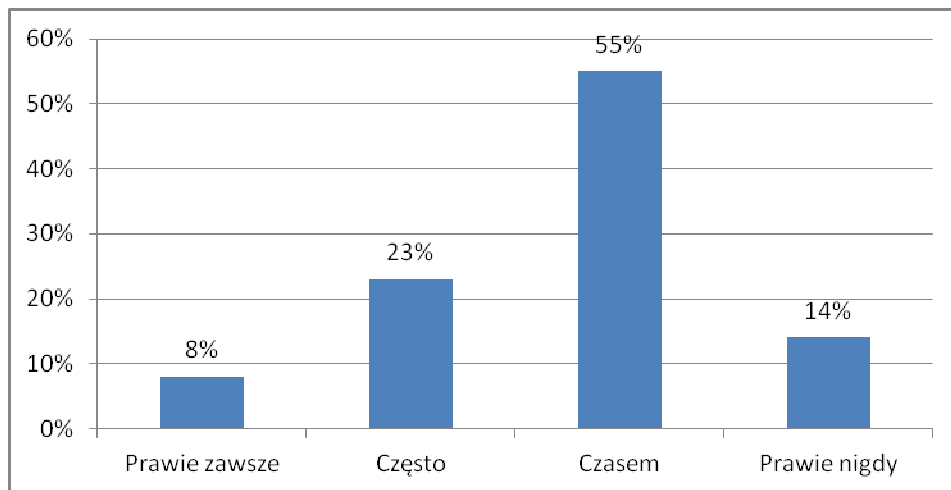
3. Jem codziennie owoce co najmniej 1 raz lub więcej



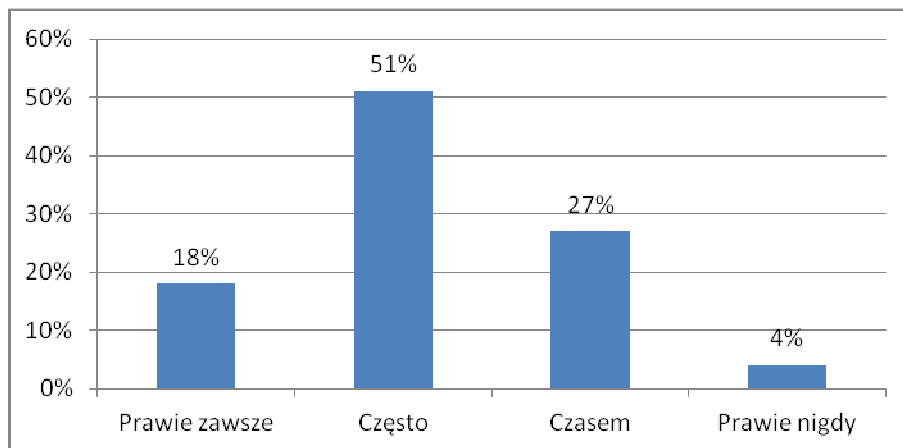
4. Jem codziennie warzywa co najmniej 1 raz lub więcej



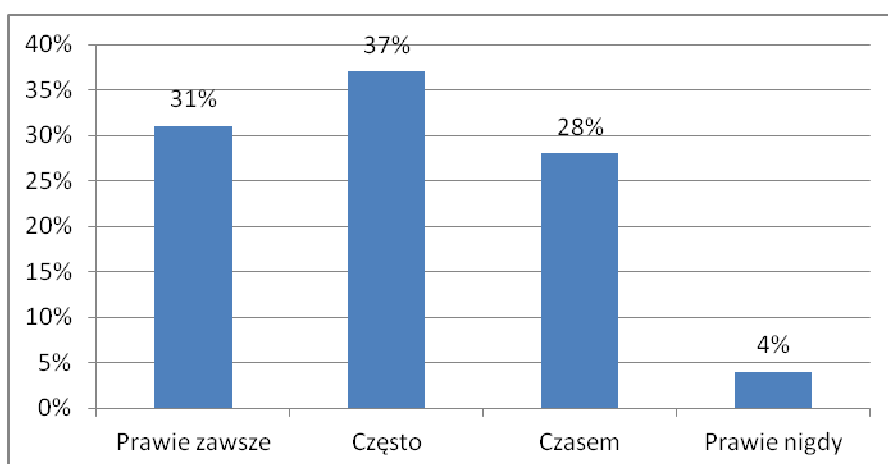
5. Piję codziennie co najmniej 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu



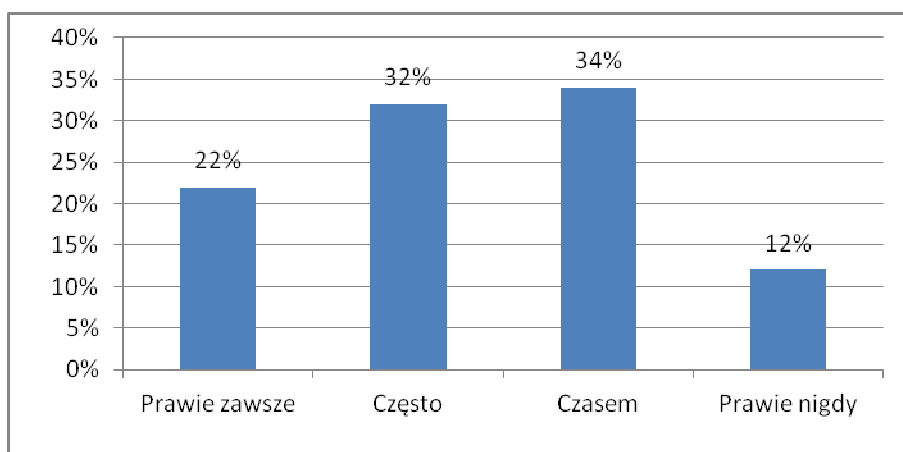
6. Ograniczam spożycie tłuszczów zwierzęcych



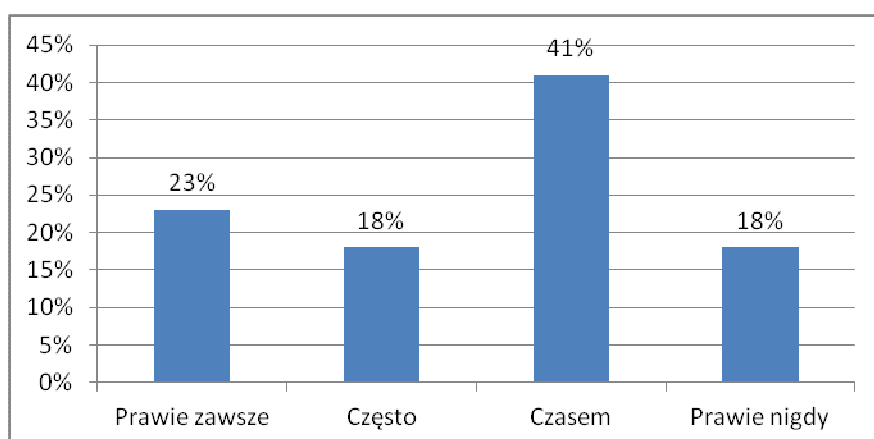
7. Unikam nadmiaru soli



8. Ograniczam jedzenie słodczy

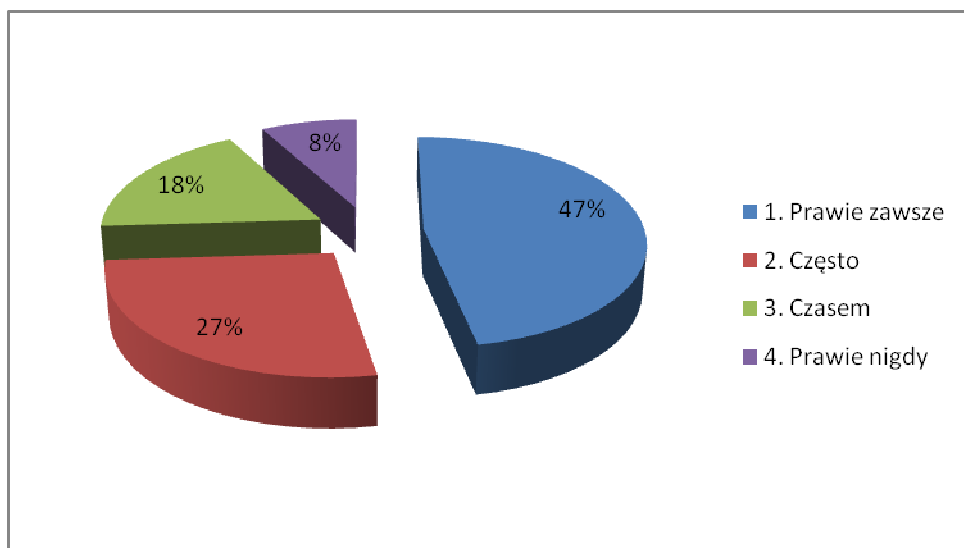


9. Unikam podjadania między posiłkami

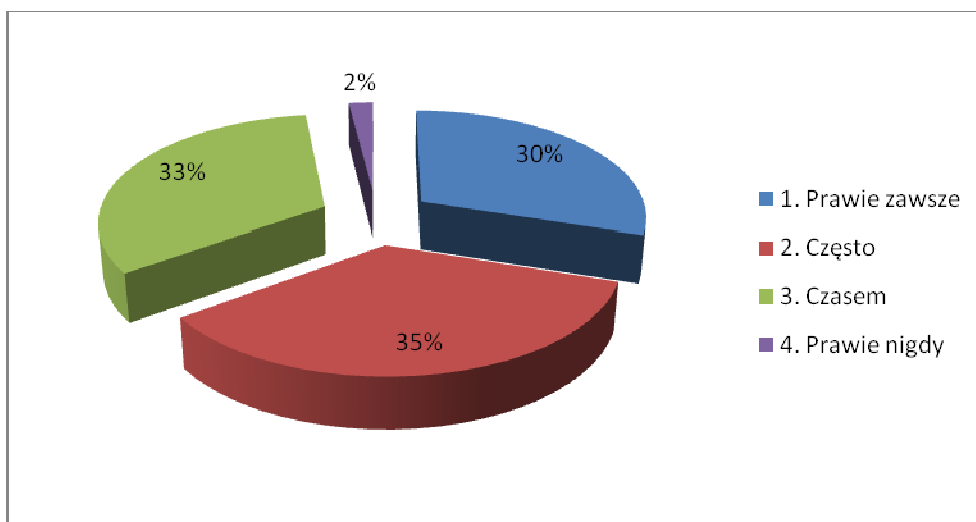


II. Dbalność o ciało

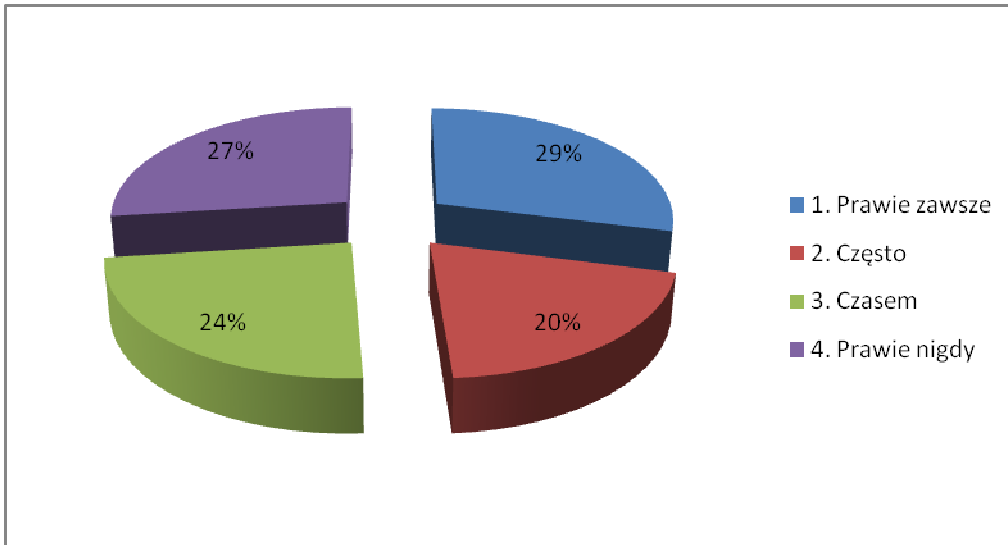
10. Unikam nadmiernego opalania się (np. używam kremów ochronnych, nakrywam głowę, unikam opalania się między 10 a 14)



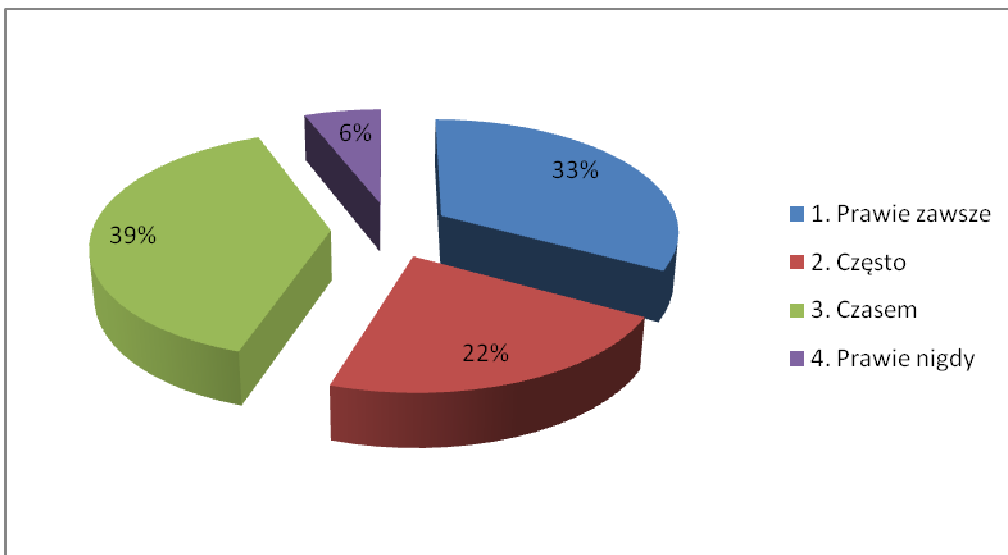
11. Chodzę do dentysty na badania co najmniej raz na 6 miesięcy



12. Wykonuję pomiar ciśnienia krwi 1 raz w roku

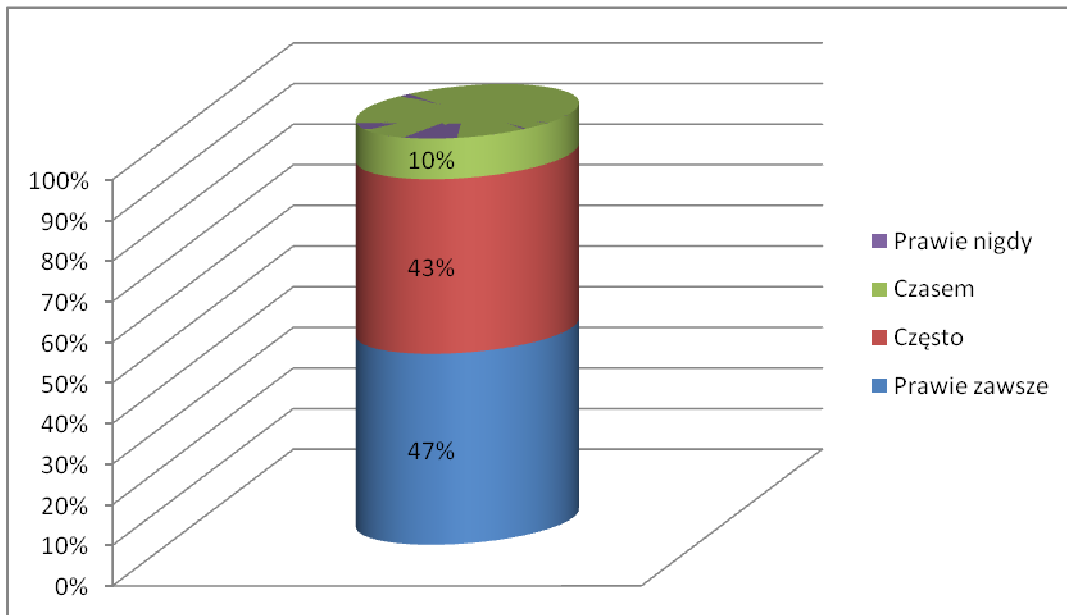


13. Wykonuję badania profilaktyczne zgodnie z zaleceniami lekarza

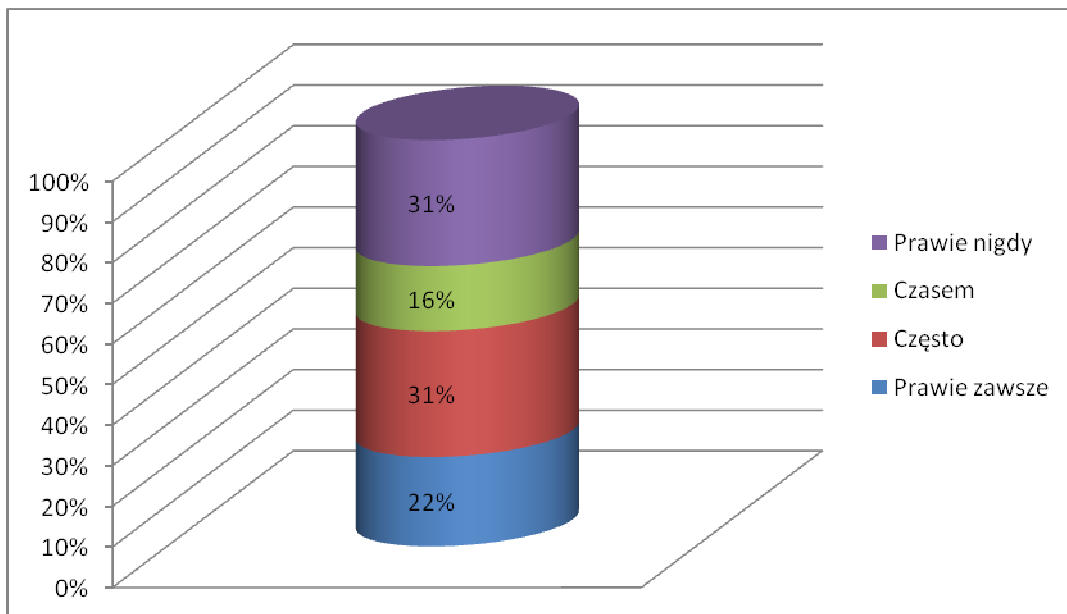


III. Sen, odpoczynek i zdrowie psychiczne

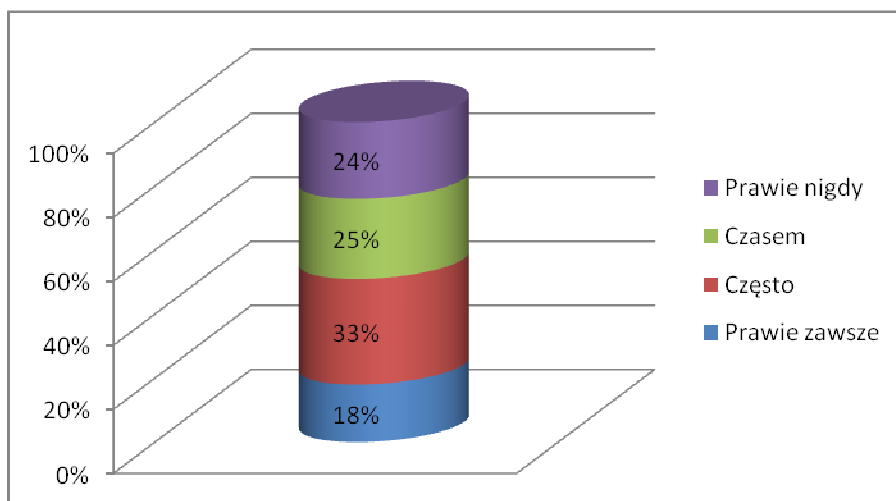
14. Śpię w nocy około 6-7 godzin



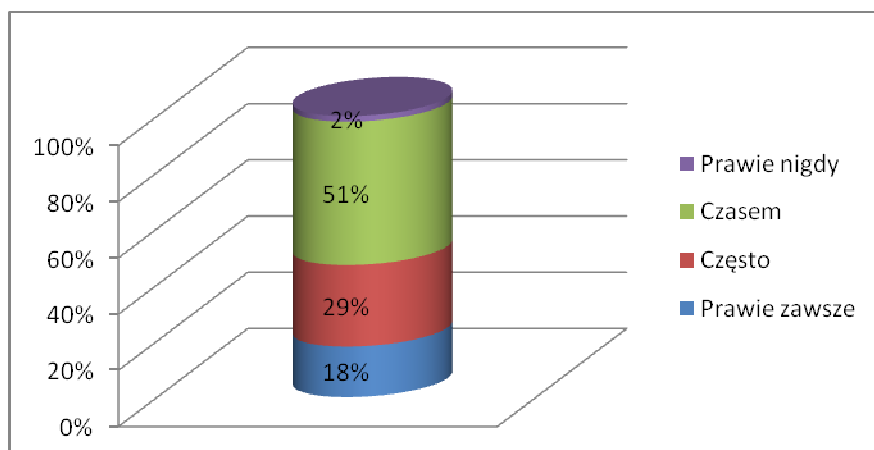
15. Kładę się spać o tej samej porze



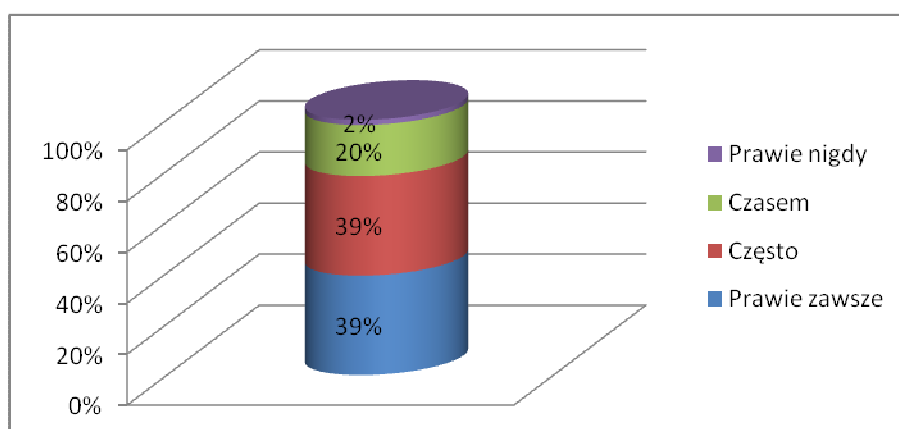
16. Poświęcam co najmniej 20 – 30 minut dziennie na relaks/odpoczynek



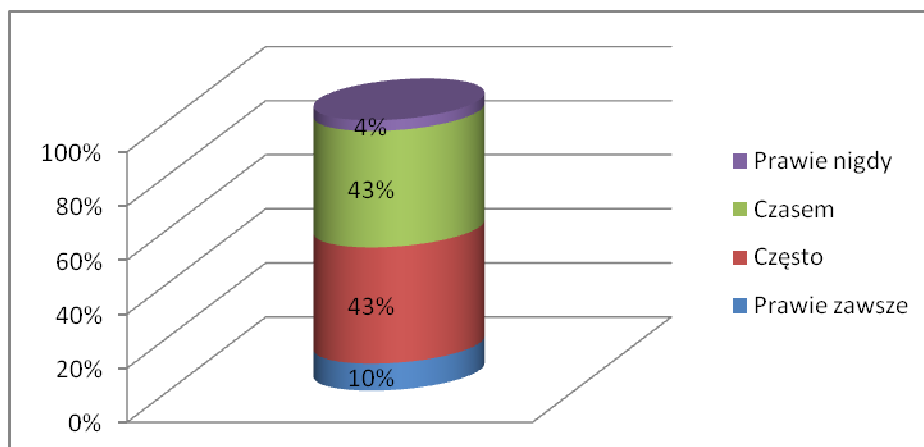
17. Dobrze radzę sobie z nadmiernym stresem (napięciem)



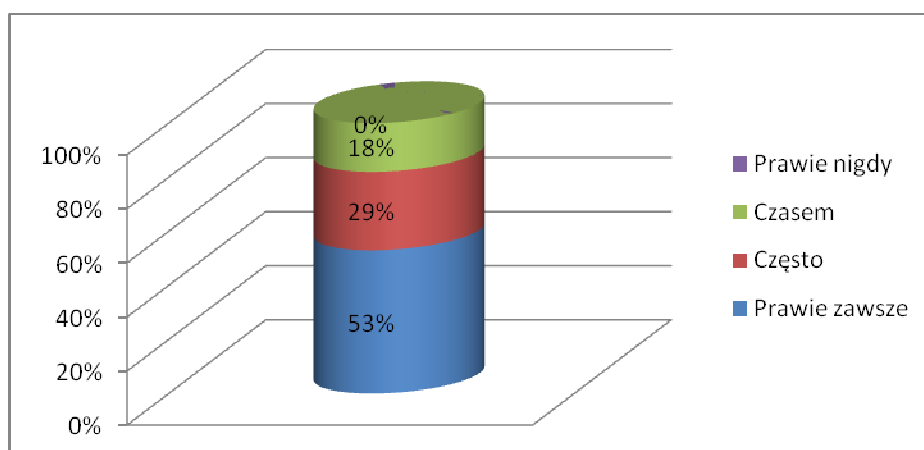
18. Pozytywnie myślę o sobie i świecie



19. Zwracam się do innych osób o pomoc w trudnych sytuacjach (np. do rodziny, przyjaciół)

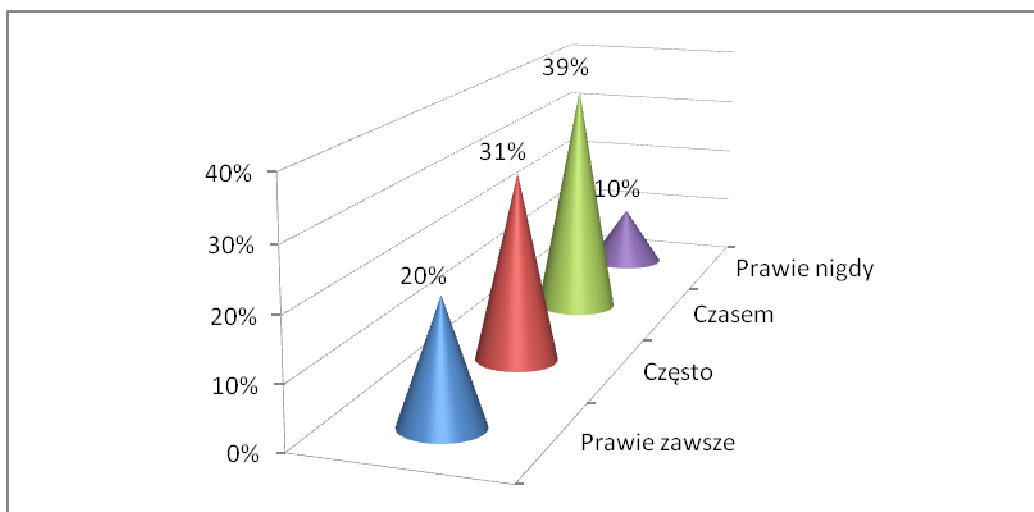


20. Spędzam czas ze znajomymi/przyjaciółmi przynajmniej 1 w miesiącu

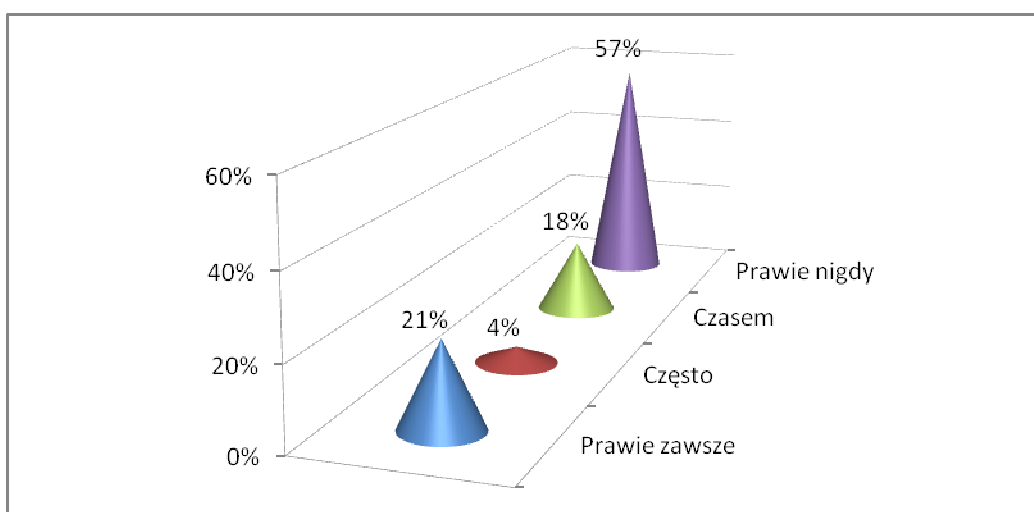


IV. Aktywność fizyczna

21. Przeznaczam codziennie co najmniej 30 minut na zajęcia związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. jogging, szybki marsz, uprawianie sportu, praca w ogrodzie lub gospodarstwie)



22. Uczęszczam na zorganizowane zajęcia ruchowe lub treningi co najmniej 1 raz w tygodniu



23. Oglądam telewizję nie dłużej niż 2-3 godziny dziennie

