

Třebíčské centrum o.s., Fr. Hrubína 753 , Třebíč

www.trebicskecentrum.cz, mail: trebicskecentrum@seznam.cz, tel. 603 870 272

Anketa – ZDRAVÁ RODINA

Dobrý den, před Vámi je dotazník určený pro rodiče s dětmi jakéhokoliv věku, který si klade za cíl zjistit posun v oblasti informovanosti o zdravém životním stylu, ale i nakolik jsou různé zdroje využívány. Na zdravý životní styl je pohlíženo ze tří časových horizontů: minulost (když rodiče byli děti), přítomnost (odpovědnost rodičů vůči svým dětem) a budoucnosti (odpovědnost vůči svému zdraví). Cílem ankety není „škatulkovat“, zda a v jaké úrovni žijete zdravě, cílem je přimět k zamýšlení a najít cestu, jak spojit to dobré z minulosti s obrovskými možnostmi současnosti, aby budoucnost naše a našich dětí byla zdravá, aktivní a plná radosti.

Děkujeme za Váš čas a přežeme hodně zdraví! Za kolektiv pracovníků Třebíčského centra Anna Machátová

1) Zhodnoťte Vaši informovanost o zdravém životním stylu před 10 lety, případně když jste vyrůstal/a.

Porovnejte se současným stavem: Známkujte jako ve škole:

V minulosti	V současnosti
1 - výborně	1 - výborně
2 - chvalitebně	2 - chvalitebně
3 - dobře	3 - dobře
4 - dostatečně	4 - dostatečně
5 - nedostatečně	5 - nedostatečně

Komentář:

2) Žil/a jste lépe (či zdravěji) než nyní. Opět známkujte jako ve škole:

	V minulosti	V současnosti
Výživa:	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Pohyb:	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Aktivní relaxace:	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Stres, nemoci:	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Komunikace a sociální chování:	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Komentář:

3) Používáte stejné potraviny a stejný styl vaření jako Vaše maminka / jiní blízcí?

ano - úplně stejné ano- většinou stejné ne - jen výjimečně stejné ne - úplně jiné střídám je

Z jakého důvodu, případně jaké ano, jaké ne. Komentář:

4) Téma zdravého životního stylu je velmi moderní a je skloňováno odborníky, lékaři, ve školách a školkách, ale i politiky a obchodníky. Kde Vy získáváte informace, pokud potřebujete (1 – nejčastěji, 5 – minimálně):

Internet	1 2 3 4 5	Noviny a časopisy	1 2 3 4 5
Letáky	1 2 3 4 5	Školy a vzdělávací zařízení	1 2 3 4 5
Lékaři	1 2 3 4 5	Obchody a komerční firmy	1 2 3 4 5

Další možnosti, komentář:

5) Jaké jsou základní pilíře zdravého životního stylu (vyberte jich 5)

zdravá výživa	pohyb	dostatek spánku	pozitivní přístup
aktivní relaxace	společenský život	dobré vztahy v rodině	uspokojující práce
vegetariánství	přátelé	humor a smích	

Další. Komentář:

6) Pokud již máte či řešíte nějaký zdravotní problém, proč si myslíte, že vznikl – co je příčinou (obodujte dle závažnosti příčiny: 1 - minimální, 5 – největší):

Dědičné dispozice 1 2 3 4 5

Špatný životní styl 1 2 3 4 5

Úraz, cizí zavinění 1 2 3 4 5

Jiné příčiny, komentář:

7) Pokud je příčinou nesprávný životní styl, co konkrétně (obodujte dle závažnosti příčiny: 1 - minimální, 5 – největší):

kouření 1 2 3 4 5

alkohol 1 2 3 4 5

stres 1 2 3 4 5

nezdravá výživa 1 2 3 4 5

nedostatek pohybu 1 2 3 4 5

přečizená nemoc 1 2 3 4 5

nedostatek aktivní relaxace 1 2 3 4 5

příliš mnoho práce 1 2 3 4 5

negativní přístup k životu 1 2 3 4 5

Jiné příčiny, komentář:

8) Jste ochotni změnit své návyky, abyste předešli případným (dalším) nemocem?

1 - Ano, chci je změnit.

2 - Ano, chci je změnit, ale potřebuji pomoc.

3 - Ano, ale nedokážu je změnit.

4 - Ne, nemá to cenu, už jsem to zkoušel/a.

5 - Ne, nevěřím, že změna mi prospěje.

Komentář:

9) Jak důležité pro Vás je starat se, aby Vaše děti žili zdravým životním stylem?

1 - velice důležité, je to prioritou naší rodiny

2 - důležité, ale nepodřizujeme tomu vše

3 - důležité, ale nežijeme výhradně zdravě

4 - není to pro nás důležité, ale něco na tom bude

5 - není to pro nás důležité a není to ani potřebné

Komentář:

10) Co konkrétní dnešním rodinám a dětem chybí, co byste doporučovali změnit:

Komentář:

.....

Děkujeme. Pokud Vás toto téma zajímá, zapojte se do diskuse na www.zdravecentrum.trebic.net nebo nám napište na trebicskecentrum@seznam.cz.



Tento projekt byl finančně podpořen Nadačním fondem Albert
v rámci pilotní výzvy grantového programu Zdravá Pětka.

