**Анкета для младших школьников на тему: ЗОЖ**

**Анкета «Умею ли я вести здоровый образ жизни?»**

Дорогой друг! Для того чтобы узнать на сколько ты умеешь вести здоровый образ жизни, тебе необходимо ответить на следующие **10 вопросов.**

**1. Как ты просыпаешься утром?**  
**А**. завожу будильник  
**Б.** доверяю внутреннему голосу  
**В**. полагаюсь на случай  
  
**2. Проснувшись утром ты:**  
**А**. сразу встаю с постели и делаю зарядку  
**Б**. не спеша встаю с постели и принимаюсь за дела  
**В**. продолжаю нежиться под одеялом  
  
**3. Опаздываешь ли ты в школу или?**  
**А.** прихожу в школу задолго до звонка на урок  
**Б**. прихожу в школу за 10-5 минут до звонка  
**В**. прихожу в школу со звонком на урок или задерживаюсь на несколько минут  
  
**4. Много тли у тебя друзей в школе?**  
**А**. я поддерживаю со всеми доброжелательные отношения  
**Б**. общаюсь только с некоторыми ребятами  
**В**. я не проявляю интереса к общению с другими ребятами из школы  
  
**5. Если ты оказался вовлеченным в конфликтную ситуацию, как ты разрешишь ее?**  
**А**. отстранюсь от спора  
**Б**. ясно и четко укажу свою позицию  
**В.** приложу все усилия, чтобы отстоять свою точку зрения  
  
**6. Чему ты посвящаешь свободное время?**  
**А**. активно провожу время, посещаю кружки/сеции  
**Б**. встречаюсь с друзьями  
**В**. предпочитаю проводить время дома  
  
**7. Когда ты ложишься спать?**  
**А.** всегда примерно в одно и то же время  
**Б**. по настроению  
**В**. часто засыпаю после 24:00  
  
**8. Имеешь ли ты свой распорядок дня?**  
**А**. да. я всегда придерживаюсь своего режима дня  
**Б**. у меня не всегда получается придерживаться своего распорядка дня  
**В**. я не задумывался над этим вопросом  
  
**9. За последние 14 дней я:**  
**А**. занималась/ся физическим трудом или спортом  
**Б.** танцевал/а  
**В.** не проявлял физической активности  
  
**10. Как ты проводишь свои каникулы?**  
**А.** гуляю и занимаюсь спортом  
**Б**. занимаюсь домашними делами,хобби  
**В**. пассивно провожу время  
  
**Ключ к анкете:**  
**«А»** - 2 балла  
**«Б»** - 1 балл  
**«В» - 0 баллов  
20-15** баллов – ты активная личность! Твои физические способности в норме.  
**14-7** баллов – ты имеешь большой запас энергии, но не в полной мере ее используешь.  
**Меньше 7** баллов – ты пассивная личность. Твоему организму необходимы физические упражнения.