**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.