**АНКЕТИРОВАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ**

**О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

1. Здоровый образ жизни должен включать?

a. настрой на здоровый образ жизни;

b. достаточную двигательную активность;

c. умение регулировать свое психическое состояние;

d. правильное питание;

e. четкий режим жизни;

f отказ от вредных привычек;

g. выполнение гигиенических требований;

h. умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

2. Кто несет ответственность за Ваше здоровье?

a. Я сам

b. родители

c. врачи

d. школа

3. Какую оценку Вы бы дали своему здоровью?

a. отличное b. хорошее c. плохое

4. Часто ли Вы болеете?

a. да. b. нет

5. Соблюдаете ли Вы режим дня?

a. да. b. редко. c. нет

6. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?

a. да b. редко c. нет

7. Что Вы едите на завтрак?

a. чай (кофе) с бутербродом. b. чай (кофе). c. горячее блюдо (каша, яичница, др). d. ничего не ем.

8. Какой прием пищи у Вас является основным?

a. завтрак b. обед c. ужин

9. Сколько времени в день Вы проводите на свежем воздухе?

a. 30 мин b. 1ч c. 1,5ч d. 2ч е. совсем не гуляю

10. Как Вы предпочитаете добираться до школы?

a. пешком. b. на транспорте.

11. Если бы Вы могли выбирать, как бы Вы добирались до школы?

a. пешком. b. на транспорте

12. Как Вы предпочитаете проводить свободное время?

a. занимаюсь спортом b. читаю. c. играю на компьютере. d. гуляю

е. смотрю телевизор f. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 13. Умеете ли Вы оказывать первую помощь?

a. да. b. нет

14. Знаете ли Вы комплекс упражнений для утренней зарядки?

a. да. b. нет

15. Знакомы ли Вы с основами здорового питания?

a. да. b. нет