А Н К Е Т А

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Можно ли сказать, что ты заботишься о своем здоровье?**

а) да, конечно \_\_\_\_\_\_\_

б) забочусь недостаточно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в) мало забочусь\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **2. Интересно ли тебе знать о том, как надо заботиться о своем** **здоровье?**

а) да, очень интересно\_\_\_\_\_\_\_

б) интересно, но не всегда\_\_\_\_\_\_\_

в) не очень интересно\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г) не интересно \_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **3. Что ты делаешь, чтобы сохранить здоровье?**

а) соблюдаю режим дня\_\_\_\_\_\_\_\_

б) полноценно питаюсь\_\_\_\_\_\_\_\_

в) отказываюсь от вредных привычек\_\_\_\_\_\_

г) соблюдаю санитарно-гигиенические нормы \_\_\_\_\_\_\_\_\_

д) не делаю ничего, у меня и так все нормально\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **4. Что такое, на Ваш взгляд здоровый образ жизни?**

а) не курить\_\_\_\_\_\_

б) не употреблять спиртосодержащие напитки\_\_\_\_\_\_\_

в) заниматься спортом \_\_\_\_\_\_

г) правильно питаться \_\_\_\_\_\_

д) не употреблять наркотики \_\_\_\_\_

е) соблюдать режим дня и отдыха \_\_\_\_\_\_\_

 **5. Утром ты встаешь сам или тебя будят?**

а) да, сам \_\_\_\_

б) будят \_\_\_\_\_

 **6. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?**

а) да \_\_\_\_

б) нет \_\_\_

 **7. Чем ты любишь заниматься в свободное время?**

а) гулять на улице\_\_\_\_\_\_

б) сидеть за компьютером \_\_\_\_

в) читать книги \_\_\_\_\_

г) хочу побыть один \_\_\_\_\_

д) другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **8. Следишь ли ты за своим внешним видом (прическа, одежда, обувь) ?**

а) да \_\_\_\_

б) нет \_\_\_

в) не считаю это главным\_\_\_\_\_

 **9. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? (выбери 4 из перечисленных)?**

а) быть здоровым\_\_\_\_\_

б) много знать и уметь\_\_\_\_\_\_

в) иметь много денег \_\_\_\_\_\_\_

г) быть красивым и привлекательным\_\_\_\_

д) быть самостоятельным (самому решать что делать и обеспечивать себя и семью)\_\_\_\_\_\_\_\_

е) иметь интересных друзей \_\_\_\_\_

ж) иметь любимую работу\_\_\_\_\_

з) любить и быть любимым \_\_\_\_

 **10. Что надо делать, чтобы сохранит здоровье?**

а) проветривать помещение\_\_\_

б) делать профилактические прививки\_\_\_\_

в) заниматься закаливанием \_\_\_\_

г) заниматься спортом\_\_\_\_\_

д) больше спать \_\_\_\_

е) не употреблять алкоголь и наркотики\_\_\_\_