**Анкеты**

**Анкета №1**

**Мое представление о здоровом образе жизни**

1.Какой смысл ты вкладываешь в понятие «Здоровый образ жизни»?

2.Что необходимо делать,  чтобы вести здоровый образ жизни?

3.Как ты считаешь верно ли для твоего образа жизни следующее утверждение «Я веду здоровый образ жизни»?

**Анкета №2**

                               **Моя двигательная активность**

**1.В первом полугодии 2020-2021 учебного года я посетил:**

А) все уроки физкультуры

Б) пропустил не более 10 уроков по болезни

В) пропустил более 10 уроков по болезни

Г) пропускаю уроки постоянно

Д) освобожден(а) от уроков физкультуры

**2. Я с удовольствием посещаю уроки физкультуры**

А) да

Б) да, но хотелось бы снизить нагрузку на уроках

В) нет

Г) затрудняюсь ответить

**3. Я делаю утреннюю гимнастику**

А) каждый день

Б)  редко

В) не делаю, потому что не успеваю

Г) не делаю, так как считаю это бесполезным

**4. Я провожу на свежем воздухе**

А) не менее 2-х часов в день

Б) не менее 1 часа в день

В) не гуляю в течении рабочей недели из-за нехватки времени

Г) не гуляю на свежем воздухе, потому что не люблю проводить время на улице

Д) гуляю на улице только в выходные дни

**5.  Я занимаюсь в спортивной секции**

А) да

Б) нет

Если занимаешься, укажи в какой

**6. Мне нравится активный отдых**

А) да

Б) нет

**7. Я часто катаюсь на велосипеде летом**

А) каждый день

Б) не реже 3 раз в неделю

В) 1 раз в неделю

Г) не катаюсь

**8 . В течение дня я хожу пешком**

А) не более километра

Б) от 1-2 километров

В) более 2-х километров

Г) только до школы и обратно

**9. Я провожу у телевизора и компьютера в среднем**

А) не более 1 часа в день

Б) от 1-2 часов в день

В) от 2-3 часов в день

Г) более 3 часов в день

**10.  Я трачу на выполнение домашнего задания в среднем**

А) не более 1 часа в день

Б) от 1-2 час в день

В) от 2-3 часов в день

Г) более 3 часов в день

**Анкета №3**

**Правильное питание (нужное подчеркнуть)**

Утром я всегда завтракаю                 да, нет

1.Мой завтрак состоит из – каши, фруктов, яиц, колбасы, печенья, молочных продуктов

2. Я каждый день съедаю какой-нибудь фрукт           да, нет

3. В моем рационе много овощей                 да, нет

4. В обед я всегда ем первое блюдо                да, нет

5. Я каждый день я ем мясо -                        да, нет

6. Я люблю рыбу                                        да, нет

7. Из мясных продуктов больше всего люблю колбасу и сосиски                да, нет

8. Предпочитаю пить         -  сок, лимонад, компот, чай, кофе.

9. Перекусываю чаще всего – орехами, печеньем,  фруктами, конфетами, сухариками, чипсами.

10. Я ем много сладкого                                да. нет

11. Бывают дни, когда я не успеваю пообедать или позавтракать                 да, нет

12. Я часто ем всухомятку                                да, нет

13. Покупая продукты,  я не задумываюсь о их пользе или вреде для моего здоровья                                         да, нет

14. Если бы передо мной стояли перечисленные ниже продукты я бы выбрал -  овощной салат, фрукты, сладости, чипсы, сухарики, молоко, творог, йогурт, мясо, колбаса, лимонад

15. Я каждый день употребляю в пищу молочные продукты                        да, нет

16. Я принимаю поливитамины                                да, нет

17. Я считаю, что питаюсь правильно                        да, нет

Оцени, насколько твой образ жизни соответствует здоровому (по десятибалльной системе).
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_