

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Осташевская средняя общеобразовательная школа»

*Анкета для учащегося \_\_\_ класса*

*Вопросы анкеты “Мой режим дня”*

**1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?**

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

**2. Завтракаете ли вы утром?**

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда;

**3. В какое время вы обычно учите уроки?**

- а) сразу, как прихожу из школы;
- б) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;
- в) обедаю и сажусь за уроки.

**4. Сколько времени вы затрачиваете на приготовление домашних заданий?**

- а) до 1 часа;
- б) 1 - 2 часа;
- в) 2 -3 часа; г) 3 -4 часа

**5. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?**

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

**6. Вы ложитесь спать**

- а) в 21-22.00;
- б) в 22-23.00;
- в) после 23.00.

**7. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?**

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

**8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?**

- а) 1 - 2 часа;
- б) 3- 4 часа;
- в) все свободное время.

**9. Как обычно вы проводите воскресный день?**

- а) смотрю телевизор, играю в компьютерные игры;
- б) слоняюсь по дому;
- в) гуляю, занимаюсь спортом;
- г) другое (укажите что именно).

**10. Как часто вы стараетесь спланировать свой день:**

- а) всегда;
- б) иногда;
- в) никогда.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Осташевская средняя общеобразовательная школа»

*Анкета для родителей учащегося \_\_\_ класса*

1. Считаете ли вы важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?

---

---

---

2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?

---

---

---

3. Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботиться о своем здоровье?

---

---

---

---