

# Анкета

## Составные части пути к здоровью

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»?

### **В первом полугодии 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 занимаюсь в спортивной секции**

- А) да
- Б) нет

Если занимаешься, укажи в какой

### **5. Мне нравится активный отдых**

- А) да
- Б) нет

### **6. 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

### **7. 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

### **8. 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

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

---