

Анкета «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- 1) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- 2) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- 3) это занятия спортом и закаливание.
- 4) не знаю

2. Делаешь ли ты по утрам зарядку?

- да
- нет
- бывает, по настроению

3. Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

4. Закаляешься ли ты?

- нет
- да
- иногда (обливаюсь холодной водой и т.п.)

5. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером, телевизором?

- 15-30 минут
- 1-2 часа
- более 2 часов

6. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

7. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

8. Как по вашему мнению, подготовка и сдача норм ГТО влияет на ваше личностное развитие?

- я развиваюсь, как физически, так и морально
- никак не влияет
- повышается мотивация к ведению здорового образа жизни

9. Хотел бы ты получить знак отличия ГТО?

- да
- нет
- не знаю