

Анкета “Соблюдаешь ли ты режим дня”

1. В котором часу ты встаешь утром?
2. Тебя будят родители или ты встаешь сам?
3. Ты встаешь охотно или с трудом?
4. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
5. Делаешь ли ты зарядку по утрам? Ты делаешь ее один или вместе с родителями?
6. Завтракаешь ли ты дома?
7. Как долго ты делаешь уроки?
8. Ты выполняешь их сам или тебе помогают родители?
9. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как начать выполнять домашние задания?
10. Как часто ты смотришь телевизор?
11. Сколько времени ты проводишь за компьютером?
12. В котором часу ты идешь спать?
13. Чем ты занимаешься перед сном?

Памятка №2 “Рекомендуемый режим дня школьника”

Примерный вариант режима дня	Время	Обучение на дистанте (есть ошибки?..исправь самостоятельно)
Подъем	7.00	7.30-8.00
Зарядка, умывание, уборка постели	7.00 – 7.15	8.00-8.15
Завтрак	7.15 – 7.25	8.00-8.30
Дорога в школу	7.30 – 7.40	-
Занятия в школе	8.00 – 14.00	8.30-12.00 (с перерывами для отдыха не менее трёх с интервалом не менее 15 мин.)

Дорога домой	14.00 – 14.30	-
Обед, отдых, помощь по дому	14.30 – 16.00	14.00-15.00
Приготовление уроков	16.00- 17.00	15.00--16.30 (с перерывом не менее 15 мин.)
Прогулка	17.00 – 18.00	Занятия по интересам, прогулка на собственном приусадебном участке (у кого есть), на балконе.
Свободное время	18.00 – 19.00	Свободное время
Ужин	19.00 – 19.30	Ужин
Свободное время	19.30 – 20.30	19.30 – 23.30 Свободное время
Личная гигиена, подготовка ко сну	20.30 – 21.00	Личная гигиена, подготовка ко сну

Тест-анкета “Самоконтроль за состоянием здоровья”.

Вопросы

1. Я часто сижу, сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
3. У меня есть привычка сутулиться.
4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
7. Я питаюсь нерегулярно, “кое-как”.
8. Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
9. Я не забочусь о своем здоровье.
10. Бывает, я курю.
11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?

- а) да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить.
12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) затрудняюсь ответить.
13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?
- а) безразличие;
 - б) заинтересованность;
 - в) усталость, утомление;
 - г) сосредоточенность;
 - д) волнение, беспокойство;
 - е) что-то другое.
14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье?
- а) заботятся о моем здоровье;
 - б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
 - в) подают хороший пример;
 - г) подают плохой пример;
 - д) учат, как беречь здоровье;
 - е) им безразлично мое здоровье.
15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твоё здоровье?
- а) не оказывает заметного влияния;
 - б) влияет плохо;
 - в) влияет хорошо;
 - г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов.

По вопросам 1–10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11–12 балл начисляется за ответ “б”. По вопросу 13 балл начисляется за ответы “а”, “в”, “д”. По вопросу 14 балл начисляется за ответы “б”, “г”, “е”. По вопросу 15 балл начисляется за ответы “б”, “г”. Затем полученные баллы суммируются.

Оценка результатов.

Благополучным считается результат, составляющий не более 6 баллов. “Зона риска”— более 12 баллов.