**Анкета «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) на следующий день после занятий;

в) ужинаю, 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. Вы ложитесь спать**

а) в 21-22.00;

б) в 22-23.00;

 в) после 23.00.

 **6.Вы соблюдаете режим дня:**

а) всегда;

б) иногда;

в) никогда.