

## Анкеты для подготовки родительского собрания

### 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) 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. 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.



### Анкета «твое питание»

1. Как часто в течение одного дня вы питаетесь?

- а) три раза;
  - б) два раза;
  - в) один раз.
2. Вы завтракаете:
- а) каждое утро;
  - б) один-два раза в неделю;
  - в) очень редко, почти никогда.
3. Из чего состоит ваш завтрак?
- а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
  - б) из жареной пищи;
  - в) из одного только напитка.
4. Часто ли вы в течение дня перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином?
- а) никогда;
  - б) один-два раза;
  - в) три раза и больше.
5. Как часто вы едите свежие овощи и фрукты, салаты?
- а) три раза в день;
  - б) три-четыре раза в неделю;
  - в) один раз.
6. Как часто вы едите торты с кремом, шоколад?
- а) раз в неделю;
  - б) от 1 до 4-х раз в неделю;
  - в) почти каждый день.
7. Вы любите хлеб с маслом?
- а) почти не прикасаюсь к таким бутербродам;
  - б) иногда с чаем не отказываю себе в этом скором кушанье;
  - в) очень люблю и балую себя почти каждый день.
8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?
- а) два-три раза и больше;
  - б) один раз;
  - в) один раз и реже.
9. Как часто вы едите хлеб и хлебобулочные изделия?
- а) раз в день;
  - б) два раза в день;
  - в) три раза и более.
10. Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня?
- а) одну-две;
  - б) от трех до пяти;
  - в) шесть и больше.