**Анкета «Здоровы ли вы физически?»**

1. **Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?**

а) четыре раза в неделю;

б) два-три раза в неделю;

в) один раз в неделю;

г) иногда.

1. **Какое расстояние проходите пешком за один день?**

а) 4 км;

б) около 4 км;

в) менее 1,5 км;

г) 500 метров

1. **Отправляясь в школу или в секцию, вы:**

а) идёте пешком;

б) часть - идёте пешком, часть – используете транспорт;

в) всегда используете транспорт.

1. **Если перед вами выбор: идти по лестнице или использовать лифт, вы**:

а) поднимаетесь всегда по лестнице;

б) поднимаетесь по лестнице, если нет груза;

в) иногда пользуетесь лестницей;

г) Всегда пользуетесь лифтом.

1. **По выходным дням вы:**

а) несколько часов работаете по дому или в саду;

б) целый день в движении, но без физического труда;

в) совершаете несколько коротких прогулок;

г) читаете и смотрите телевизор.