**Анкета для учащихся.**

Анкета №1

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) отдыхаю и только потом начинаю делать уроки;

в) обедаю 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 для родителей.**

1. Считаете ли вы важным для себя формировать у ребенка ответственное отношение к своему здоровью?

2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?

3. Какова, на ваш взгляд, роль родительского примера в формировании у ребенка привычки заботиться о своем здоровье?

3.Заседание родительского комитета по теме “ Подготовка к родительскому собранию “Режим дня в жизни ученика начальных классов”.

Решение: подготовить выступление перед родителями по темам: “Сон”, “Правильное питание”, “Физическое развитие”, обмен опытом по соблюдению режима дня; обратиться за консультацией к врачу-педиатру.