**Анкета «Здоровы ли вы физически?»**

*На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.*

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
2. Какое расстояние проходите пешком за один день?  
   а) 4 км  
   б) около 4 км  
   в) менее 1,5 км  
   г) 500 метров
3. Отправляясь в школу или в секцию, вы:  
   а) идёте пешком  
   б) часть - идёте пешком, часть – используя транспорт  
   в) всегда используете транспорт
4. 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
5. 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

За ответ «а» - получаете 4 очка, «б» - 3 очка, «в» - 2, «г» - 1

**Подведение итогов:**

Если вы набрали 8-13 баллов, то вы ленивы и вам необходимо заняться физическими упражнениями;

Если вы набрали 14-17 баллов, то ваша двигательная активность на среднем уровне;

Если вы набрали 18 баллов и более, то ваша двигательная активность в норме.