

## Анкета «Мой режим дня на каникулах»

1. Соблюдаете ли вы режим дня?  
да/нет/иногда
2. В какое время вы чаще всего просыпаетесь утром?
3. Во сколько чаще всего вы ложитесь спать?
4. Делаете ли вы зарядку?  
да/нет/иногда
5. Спите ли вы в обед на каникулах?  
да/нет/иногда
6. Сколько раз за день вы питаетесь?
7. Завтракаете ли вы?
8. Сколько времени в день вы гуляете на свежем воздухе?
9. Как часто вы помогаете взрослым в различных делах?  
всегда/иногда/никогда
10. Чем вы помогаете чаще всего? Запишите.
11. Чем вы занимаетесь в свободное время для себя?
12. Выполняете ли вы задания из учебной программы во время каникул?  
часто/иногда/никогда