**Анкета здоровья**

Класс : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фамилия Имя : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Поставьте в клетке с номером утверждения, которое дано в опроснике плюс (+), если вы с ним согласны, и минус ( - ) – если не согласны.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **21** | **22** | **23** | **24** | **25** |
| **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |

1. У меня редко бывают головные боли после напряженной работы.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи в учебе не волнуют меня.
4. Я не волнуюсь перед экзаменом.
5. Обычно я сдаю экзамен в числе первых и, не раздумывая, беру билет.
6. Мне не требуется время на дополнительное задание.
7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
8. Меня не беспокоят сны на тему предстоящих экзаменов.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Я всегда делаю то, что планирую.
11. Мне трудно сосредоточить внимание на уроке.
12. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
13. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
14. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
15. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
16. Если я не успеваю усвоить учебный материал, я чувствую себя неуверенно.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания.
18. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
19. Меня беспокоит мое положение в классе.
20. Мне не хватает силы воли.
21. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
22. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
23. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
24. Меня смущает необходимость отвечать перед всем классом.
25. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
26. От волнения я могу заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успеваемости.
28. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
29. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.