1. Сколько часов Вы обычно спите:

Опросник

а) в будни

* + 12
	+ 10
	+ 8
	+ 5
	+ менее 5

б) в выходные?

* + 12
	+ 10
	+ 8
	+ 5
	+ менее 5
1. Что чаще всего является причиной вашего недосыпания? (отметьте все подходящие варианты)
* длительное выполнение объемных домашних заданий
* затягивание Вами выполнения домашних заданий
* большое количество внешкольных занятий (секции, кружки и т.п.)
* общение в социальных сетях
* «блуждание в интернете»
* виртуальные игры
* чтение
* не знаю, просто бессонница
* Иное

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Часто ли Вы спите днем?
* ежедневно
* не каждый день, но часто
* изредка случается
* никогда не сплю днем
1. Как ты думаешь, а сколько часов тебе сна нужно, чтобы выспаться?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Замечаете ли Вы влияние сна на общее самочувствие?
	* Да
	* Нет
	* Другое

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + Если да,то в чем оно выражается?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Сколько часов Вы спали сегодня?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Насколько бодрым вы себя чувствуйте сейчас? (Оцените в процентах)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что Вы делаете **чаще всего** перед тем, как лечь спать? (отметьте все подходящие варианты)
	* Читаю книги (фанфики, другие проведения)
	* Смотрю кино/сериалы
	* Играю в видеоигры
	* Делаю уроки
	* Свой вариант:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_