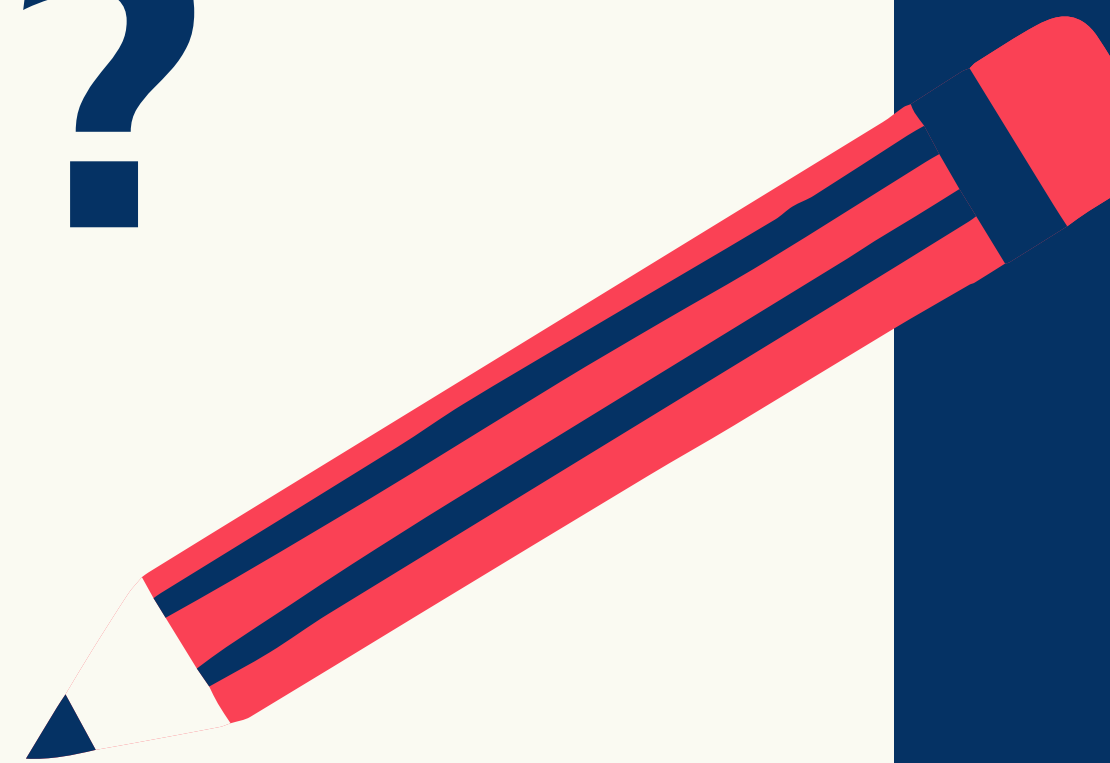


Колко е бърз
моят ден?



Указания

1

Напиши на лист хартия числата от 1 до 10 едно под друго.

2

За всеки въпрос избери отговорът, който най-много ти приляга.

3

Запиши колко точки ти носи всеки от отговорите и ги сумирай.

Въпрос № 1

Как най-често стигаш до училище?

- А** С автомобил – 5 т.
- Б** С колело/тротинетка – 3 т.
- В** С градски транспорт – 4 т.
- Г** Пеша – 2 т.



Въпрос № 2

Колко време ти отнема пътят до училище?

А Пог 10 минути – 5 т.

Б 10–20 минути – 4 т.

В 20–30 минути – 3 т.

Г Наг 30 минути – 2 т.





Въпрос № 3

Как се движих обикновено?

А

Много бързо, почти тичам – 5 м.

Б

Бързо ходя – 4 м.

В

С нормално темпо – 3 м.

Г

Бавно, без да бързам – 2 м.

Въпрос № 4

Колко често се налага да чакаш
(светофар, автобус и др.)?

- А** Почти никога – 5 т.
- Б** Рядко – 4 т.
- В** Понякога – 3 т.
- Г** Често – 2 т.



Въпрос № 5

Какво правиш след училище?



5 m.

A



4 m.

Б



3 m.

В



2 m.

Г

Въпрос № 6

Как избираш маршрута си, когато трябва да отидеш някъде?



Избирам най-краткия път – 5 т.



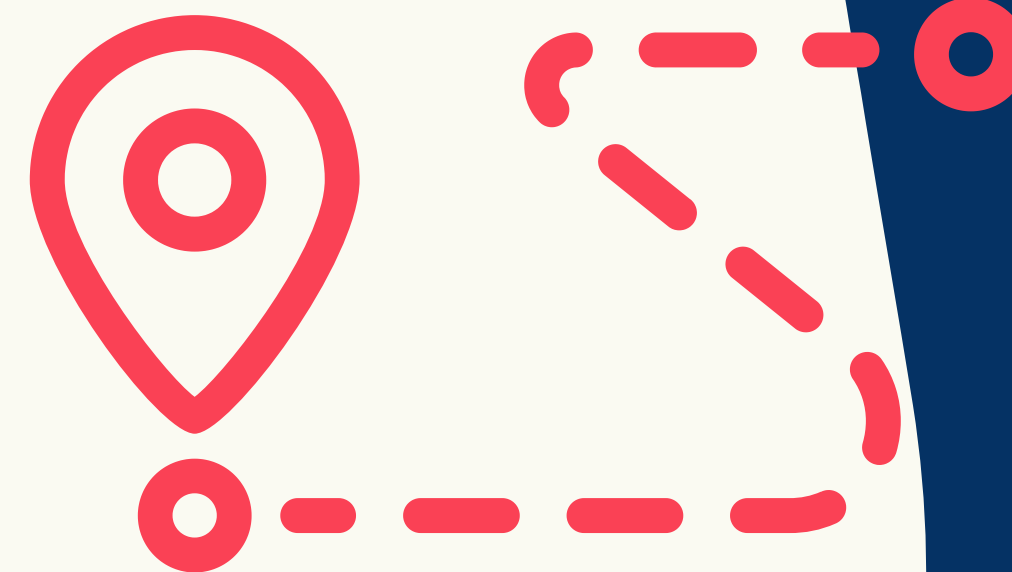
Пряк път, близо до магазин – 4 т.



Минавам покрай домовете на приятелите ми, за да вървим заедно - 3 т.



По-дълъг, но красив път – 2 т.



Въпрос № 7

Какво правиш, когато ходиш пеша?

- А** Вървя, без да се разсейвам – 5 т.
- Б** Слушам музика – 4 т.
- В** Често спирам в някой магазин – 3 т.
- Г** Играя на телефон – 2 т.



Въпрос № 8

Колко често се занимаваш със спорт или физическа активност?

А

Всеки ден спортувам – 5 т.

Б

Няколко пъти седмично – 4 т.

В

Рядко- 3 т.

Г

Почти никога – 2 т.

Въпрос № 9

Колко често закъсняваш?

- А** Никога не закъснявам – 5 т.
- Б** Рядко – 4 т.
- В** Понякога- 3 т.
- Г** Почти винаги – 2 т.



Въпрос № 10

Как би описал своя ген?



А

5 m.



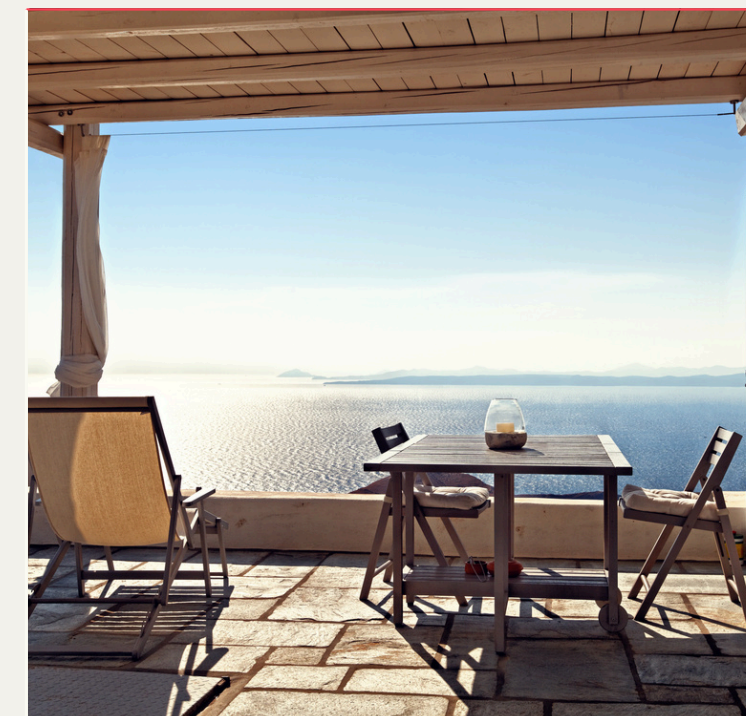
Б

4 m.



В

3 m.



Г

2 m.

Колко е бърз твоят ген?

От 44 до 50 точки: твоят ген е СВЕТКАВИЦА (много бързо движение – тичане, активен пригвижване, 2.5 – 4.0 m/s)

От 37 до 43 точки: твоят ген е БЪРЗ (бързо ходене, често пригвижване, 1.8 – 2.5 m/s)

От 29 до 36 точки: твоят ген е СРЕДНА РАБОТА (нормално ходене – типично за повечето хора, 1.2 – 1.8 m/s)

От 22 до 28 точки: твоят ген е РЕЛАКС (бавна походка, често спирания, 0.6 – 1.2 m/s)

Под 22 точки: твоят ген е КОСТЕНУРКА (много малко движение, под 0.6 m/s)