Ф. И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Группа (класс)\_\_\_\_\_\_

Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция.** Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую Ваше состояние в данный момент.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** |  |
| 1 | Самочувствие хорошее |  |  |  |  |  |  |  | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным |  |  |  |  |  |  |  | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный |  |  |  |  |  |  |  | Активный |
| 4 | Малоподвижный |  |  |  |  |  |  |  | Подвижный |
| 5 | Веселый |  |  |  |  |  |  |  | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение |  |  |  |  |  |  |  | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный |  |  |  |  |  |  |  | Разбитый |
| 8 | Полный сил |  |  |  |  |  |  |  | Обессиленный |
| 9 | Медлительный |  |  |  |  |  |  |  | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный |  |  |  |  |  |  |  | Деятельный |
| 11 | Счастливый |  |  |  |  |  |  |  | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный |  |  |  |  |  |  |  | Мрачный |
| 13 | Напряженный |  |  |  |  |  |  |  | Расслабленный |
| 14 | Здоровый |  |  |  |  |  |  |  | Больной |
| 15 | Безучастный |  |  |  |  |  |  |  | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный |  |  |  |  |  |  |  | Взволнованный |
| 17 | Восторженный |  |  |  |  |  |  |  | Унылый |
| 18 | Радостный |  |  |  |  |  |  |  | Печальный |
| 19 | Отдохнувший |  |  |  |  |  |  |  | Усталый |
| 20 | Свежий |  |  |  |  |  |  |  | Изнуренный |
| 21 | Сонливый |  |  |  |  |  |  |  | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть |  |  |  |  |  |  |  | Желание работать |
| 23 | Спокойный |  |  |  |  |  |  |  | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный |  |  |  |  |  |  |  | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый |  |  |  |  |  |  |  | Утомляемый |
| 26 | Бодрый |  |  |  |  |  |  |  | Вялый |
| 27 | Соображать трудно |  |  |  |  |  |  |  | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный |  |  |  |  |  |  |  | Внимательный |
| 29 | Полный надежд |  |  |  |  |  |  |  | Разочарованный |
| 30 | Довольный |  |  |  |  |  |  |  | Недовольный |

Ф. И. обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Группа(класс)\_\_\_\_\_\_

Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_

**Инструкция.** Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3** | **2** | **1** | **0** | **1** | **2** | **3** |  |
| 1 | Самочувствие хорошее |  |  |  |  |  |  |  | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным |  |  |  |  |  |  |  | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный |  |  |  |  |  |  |  | Активный |
| 4 | Малоподвижный |  |  |  |  |  |  |  | Подвижный |
| 5 | Веселый |  |  |  |  |  |  |  | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение |  |  |  |  |  |  |  | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный |  |  |  |  |  |  |  | Разбитый |
| 8 | Полный сил |  |  |  |  |  |  |  | Обессиленный |
| 9 | Медлительный |  |  |  |  |  |  |  | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный |  |  |  |  |  |  |  | Деятельный |
| 11 | Счастливый |  |  |  |  |  |  |  | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный |  |  |  |  |  |  |  | Мрачный |
| 13 | Напряженный |  |  |  |  |  |  |  | Расслабленный |
| 14 | Здоровый |  |  |  |  |  |  |  | Больной |
| 15 | Безучастный |  |  |  |  |  |  |  | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный |  |  |  |  |  |  |  | Взволнованный |
| 17 | Восторженный |  |  |  |  |  |  |  | Унылый |
| 18 | Радостный |  |  |  |  |  |  |  | Печальный |
| 19 | Отдохнувший |  |  |  |  |  |  |  | Усталый |
| 20 | Свежий |  |  |  |  |  |  |  | Изнуренный |
| 21 | Сонливый |  |  |  |  |  |  |  | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть |  |  |  |  |  |  |  | Желание работать |
| 23 | Спокойный |  |  |  |  |  |  |  | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный |  |  |  |  |  |  |  | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый |  |  |  |  |  |  |  | Утомляемый |
| 26 | Бодрый |  |  |  |  |  |  |  | Вялый |
| 27 | Соображать трудно |  |  |  |  |  |  |  | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный |  |  |  |  |  |  |  | Внимательный |
| 29 | Полный надежд |  |  |  |  |  |  |  | Разочарованный |
| 30 | Довольный |  |  |  |  |  |  |  | Недовольный |