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 |