



## **ТЕСТ «МОЯ ВНУТРЕННЯЯ БАТАРЕЙКА»** **(для подростков 5–6 классов)**

**Инструкция:** Прочитай утверждения.

Если это про тебя сейчас — ставь 1 балл, если нет — 0 баллов.

1. Мне трудно заставить себя встать с постели, даже если я выспался.
2. Я часто злюсь на друзей или родителей из-за пустяков.
3. Раньше я любил свои хобби (кружки, игры), а сейчас мне всё равно.
4. У меня часто болит голова или живот, хотя я не болею простудой.
5. Мне сложно сосредоточиться на уроках, мысли всё время улетают.
6. Я стал чаще «залипать» в телефоне, лишь бы ничего не делать.
7. Вечером я долго не могу уснуть, даже если очень устал.
8. Мне хочется, чтобы меня все оставили в покое.

**Подсчет результатов:**

**0–2 балла — «Полный заряд»:**

Ты в порядке! Твоя батарейка полная, сил хватает и на учебу, и на отдых.

**3–5 баллов — «Батарейка садится»:**

Ты устал. Телу и мозгу нужен настоящий отдых (сон, прогулки без телефона).

**6–8 баллов — «Критический уровень»:**

Твоя батарейка почти на нуле. Обязательно поделись этим со взрослым, которому доверяешь. Тебе нужна пауза.