



中学生のみんなへ 生活習慣 チェック!



mimika

さあ、
やってみよう!

質問

あなたは普段どんな生活をしてるかな?

下記の質問のうち当てはまるものに を記入してください。

Q1 平日は睡眠不足なので、週末たくさん寝るようにしている。

Q6 朝食を食べるより、少しでも長く寝ていたい。

Q2 帰宅した後、仮眠をとってから勉強する。

Q7 お菓子やインスタント食品で食事は充分♪

Q3 試験前日は最後の追い込み! ほとんど眠らず勉強する。

Q8 食事を極端に減らしたり、抜いたりすることがある。

Q4 寝る前に、ちょっとリラックス。スマホを見たりゲームをしたりする。

Q9 休日は家でゴロゴロすることが多い。

Q5 気がついたら1日2時間以上、ゲームやインターネットをしていることがある。

Q10 最近イライラしたり、何だかやる気が出なかったりすることがある。

診断結果

0コ

レベルマックス!
この調子をキープして。

1~3コ

まだまだレベルアップできる!

4~7コ

隠されたチカラがたくさんありそう。

8コ以上

ぜんぜん実力を出せてないかも。もったいないよ。

解説は裏面で!