### *ТЕСТ "МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?" (ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ)*

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Пометьте выбранный Вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?
   * непривычная утомляемость
   * зимняя простуда
   * хроническое несварение в желудке.
2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?
   * не включаю на полную громкость;
   * в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
   * не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.
3. Как часто Вы меняете зубную щетку?
   * два раза в год
   * каждые 3 -6 месяцев
   * как только она обретет потрепанный вид.
4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?
   * частое мытье рук
   * противогриппозная прививка
   * отказ от прогулок в холодное время года.
5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?
   * ранним вечером
   * с восходом солнца
   * в середине дня.
6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?
   * каждый час;
   * каждые полчаса;
   * каждые 10 минут.
7. Какое из утверждений соответствует истине?
   * можно загореть даже в облачный денек
   * если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами
   * смуглым людям не нужна защита от солнца
8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?
   * отказ от завтрака, обеда или ужина
   * сокращение потребления алкоголя
   * исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.
9. Как правильно дышать?
   * ртом
   * носом
   * ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.
10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?
    * химическая завивка
    * сушка волос феном
    * обесцвечивание волос.

**Подведите итог**:   
Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов   
1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б),  
сложите полученные очки.

**8 - 10 баллов** - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

**5 - 7 баллов** - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.

**4 и меньше баллов** - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно – надеемся, что сегодня Вы задумаетесь о своем здоровье и о ЗОЖ