### *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