**Тест «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ…»**

Обведите ваш вариант ответа на приведенные ниже вопросы.

1.    Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями?

А) четыре раза в неделю;

Б) два-три раза в неделю;

В) раз в неделю;

Г) менее одного раза в неделю.

2.    Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?

А) более четырех километров;

Б) около трех-четырех километров;

В) менее полутора километров;

Г) менее700метров.

3.    Отправляясь в училище или по магазинам, вы:

А) как правило, идете пешком;

Б)часть пути идете пешком;

В) иногда идете пешком, а иногда едете на транспорте;

Г) всегда добираетесь на транспорте.

4.    Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:

А) всегда поднимаетесь по лестнице?

Б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести?

В) иногда поднимаетесь по лестнице?

Г) всегда пользуетесь лифтом?

5.    По выходным вы:

А) по несколько часов можете работать по дому, или в саду?

Б) как правило, целый день проводите в движении, но в течение дня не занимаетесь никаким физическим трудом?

В) совершаете несколько коротких прогулок?

Г) большую часть выходных читаете, или смотрите телевизор?

Подсчитайте очки за ответы из расчета: А) 4 очка, Б) 3 очка, В) 2 очка, Г)1 очко.

Интерпретация результатов:

*18 очков и больше:*Вы очень активны и вполне здоровы физически.

*12-18 очков:*Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

*8 очков и меньше.*Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.