

**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. Поставьте выбранный Вами ответ.

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

Подведите итог:

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1(b), 2(c), 3(b), 4(c), 5(a), 6(c), 7(a), 8(b), 9(b), 10(b), 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 - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.