

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 с фактором ниже 10

- 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 - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.