

## Тест для родителей

### «МОЖНО ЛИ ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЗВАТЬ ЗДОРОВЫМ?»

Пометьте выбранный вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?  
А) непривычная утомляемость  
Б) зимняя простуда  
В) хроническое несварение в желудке.
2. Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?  
А) не включаю на полную громкость;  
Б) в этом нет нужды – звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;  
В) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.
3. Как часто Вы меняете зубную щетку?  
А) два раза в год  
Б) каждые 3 – 6 месяцев  
В) как только она обретет потрепанный вид.
4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?  
А) частое мытье рук  
Б) противогриппозная прививка  
В) отказ от прогулок в холодную погоду
5. Как частот Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?  
А) каждый час  
Б) каждые полчаса  
В) каждые 10 минут

6. Какое из утверждений соответствует истине?  
А) можно загореть даже в облачный денек  
Б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10  
В) смуглым людям не нужна защита от солнца
7. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?  
А) отказ от завтрака обеда или ужина  
Б) сокращение потребления алкоголя  
В) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов
8. Как правильно дышать:  
А) ртом  
Б) носом  
В) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого
9. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?  
А) химическая завивка  
Б) сушка волос феном  
В) обесцвечивание волос

*Итог.*

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов: 1б, 2в, 3б, 4в, 5в, 6а, 7б, 8б, 9б. 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 менее баллов – Не отчаивайтесь, ещё не всё потеряно.