**ТЕСТ: «Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым» (для родителей)**

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. В какое время Вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?  
а) ранним вечером;  
б) с восходом солнца;  
в) в середине дня.  
6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?  
а) каждый час;  
б) каждые полчаса;  
в) каждые 10 минут.  
7. Какое из утверждений соответствует истине ?  
а) можно загореть даже в облачный денек;  
б) если я захочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с  
фактором ниже 10;  
в) смуглым людям не нужна защита от солнца.  
8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?  
а) отказ от завтрака , обеда, ужина  
б) сокращение потребления алкоголя  
в) исключение из рационов крахмалосодержащих продуктов.  
9. Как правильно дышать?  
а) ртом;  
б) носом;  
в) ни один из вариантов не хуже и не лучше любого другого.  
10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?  
а) химическая завивка;  
б) обесцвечивание волос;  
в) сушка волос феном.

Подведите итог: запишите себе по одному очку за каждый из следующих правильных ответов: 1 –«б»; 2 – «в»; 3 – «б»; 4 – «в»; 5 – «а»; 6 – «в»; 7 – «а»; 8 – «б»; 9 – «6»; 10 – «в».  
Сложите полученные очки. Если Вы набрали:  
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, еще не все потеряно.

**Анкетирование родителей.**

- Считаете ли вы необходимым условием успешности учебной деятельности вашего ребенка выполнения им режима дня?

- Ваш ребенок встает сам или вы его будите?

- Он встает охотно или с трудом?

- Как вы на это реагируете?

- Занимаетесь ли вы закаливанием собственного ребенка?

- Делает ли ваш ребенок зарядку?

- Являетесь ли вы для него в этом примером?

- Позволяете ли вы своему ребенку увлекаться телевизором?

- Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?

- Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?

- Как долго по времени делает уроки ваш ребенок?

- Каков ежедневный ритуал ухода ко сну вашего ребенка?

- Какие приемы вы используете для того, чтобы ваш ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?