**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?