Тебе от 7 до 12 лет? Ты хочешь проверить свое здоровье?

В этом может помочь достаточно простой и вполне серьезный тест, но только при условии правдивых ответов на заданные вопросы.

1. Как часто ты моешь руки - баллы

- около 20 раз в день – 0
- только перед едой или после туалета – 5
- когда сильно в чем-нибудь испачкаю - 20

2. Сколько раз ты чистишь зубы:

- 2 раза (утром и вечером) - 0
- 1 раз - 5
- вообще не чищу - 15

3. Как часто ты моешь ноги:

- каждый вечер перед сном - 0
- когда заставит мама - 10
- только когда купаюсь целиком - 20

4. Как часто ты делаешь зарядку:

- ежедневно - 0
- когда заставят родители - 15
- никогда - 25

5. Как часто ты простужаешься:

- 1 раз в 2 года - 0
- 1 раз в год - 5
- несколько раз в год - 15

6. Как часто ты ешь сладости:

- по праздникам и воскресеньям - 0
- почти каждый день - 20
- когда и сколько захочу - 30

7. Как часто ты плачешь:

- не могу вспомнить, когда это было в последний раз - 0
- пару раз на неделе - 15
- почти каждый день - 25

8. От чего ты плачешь:

- от боли - 0
- от обиды - 10
- от злости - 20

9. Сколько ты гуляешь:

- ежедневно от 1,5 до 2 часов - 0
- ежедневно меньше часа - 10
- иногда по выходным - 20

10. Когда ты ложишься спать:

- в 21 - 21.30 - 0
- после 22 часов - 10
- после 24 часов - 35

11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:

- соответствует или чуть меньше - 0
- немного больше - 10
- значительно превышает норму - 30

12. Сколько времени ты проводишь у телевизора:

- не больше 1,5 часов, часто с перерывом - 0
- больше трех часов - 10
- смотрю, все что нравится и сколько захочется - 30

13. Сколько времени ты тратишь на уроки:

- около 1,5 часов - 0
- почти 2 часа - 15
- больше 3 часов - 30

14. Можешь ли ты взбежать на пятый этаж:

- с легкостью - 0
- под конец устаю - 15
- с трудом и одышкой - 30

15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок:

- да - 0
- нет - 15

ТЕПЕРЬ ЗАЙМЕМСЯ ПОДСЧЕТОМ БАЛЛОВ.

Если набралось от 0 до 20 баллов – ты в полном порядке!

От 20 до 70 баллов – у тебя уже появились вредные для здоровья привычки, но с ними пока нетрудно бороться, но ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

От 110 баллов и выше – начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!

Информационно-просветительский проект «СОШ.RU»