**Тест. Проверь свое здоровье.**

**Тебе от 7 до12 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

1. **Как часто ты делаешь зарядку:**

- ежедневно - 0

- когда заставят родители - 15

- никогда - 25

1. **Как часто ты простужаешься:**

- 1 раз в 2 года - 0

- 1 раз в год - 5

- несколько раз в год - 15

1. **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.Отчего 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

1. **Соответствует ли твой вес росту и возрасту:**

- соответствует или чуть меньше - 0

- немного больше - 10

- значительно превышает норму - 30

1. **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

1. **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!