



ТЕСТ

Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?





**1. Если утром
нужно
встать пораньше,
Вы**

**А) заводите
будильник**

**Б) доверяете
внутреннему
голосу**

**В) полагаетесь
на случай**

**2. Проснувшись
утром,
Вы**

**А) сразу
встаете**

**Б) встаете не
спеша, затем
гимнастика**

**В) еще
немножко
нежитесь под
одеялом**

3. Ваш завтрак:

**А) кофе или
чай с
бутербродом**

**Б) мясное
блюдо и
чай**

**В) завтракаете
не дома, а
в школе**

**4. Как Вы разрешаете
конфликтные
ситуации:**

**А) долгими
дискуссиями**

**Б) уходите от
споров**

**В) ясно
излагаете
свою позицию
и уходите от
спора**

**5. Чему Вы обычно
посвящаете
свободное
время:**

**А)
общественной
работе**

Б) хобби

**В) домашним
делам**

**6. Когда Вы
ложитесь спать:**

**А) всегда
в одно время**

**Б) по
настроению**

**В) по
окончании
всех дел**

**7. Какое место
занимает спорт
в Вашей жизни:**

**А) роль
болельщика**

**Б) делаете
зарядку**

**В) достаточно
рабочей и
физической
нагрузки**

**8. За последние
14 дней
Вы хотя бы раз:**

А) танцевали

**Б) занимались
спортом**

**В) прошли
пешком
подряд
не менее 14 км**

Используя таблицу, подсчитайте сумму очков. Чем больше Ваш результат, тем здоровее Ваш образ жизни.

№ вопроса	ответ а)	ответ б)	ответ в)
1.	30	20	0
2.	10	30	0
3.	20	30	0
4.	0	10	30
5.	10	10	30
6.	30	30	0
7.	0	30	0
8.	30	30	30