



# 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.

<b>№ вопроса</b>	<b>ответ а)</b>	<b>ответ б)</b>	<b>ответ в)</b>
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