



Т
"Куда ты идёшь?"

для обучающихся 1-4 классов

**Перед тобой тест. Ответив
на все вопросы и посчитав
все очки, ты узнаешь, что
тебя ждет в будущем:
здоровая долгая жизнь или
вечные хвори и хождения
по аптекам.**



Оценочная шкала:

- А – 0 баллов;
- Б – 1 балл;
- В – 2 балла.



1. Как часто ты моешь руки?

А) около 20 раз в день;

Б) только перед едой и после туалета;

В) когда сильно в чем-нибудь испачкаюсь.



**А – 0
баллов,
Б – 1 балл,
В - 2
балла.**

2. Сколько раз ты чистишь зубы?

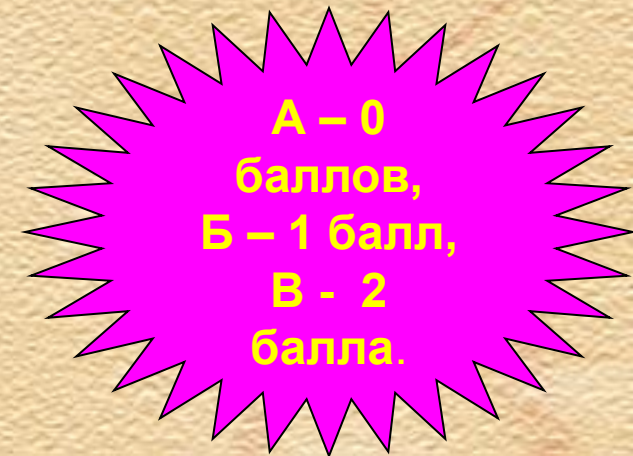
- А) 2 раза (утром и вечером);
- Б) 1 раз;
- В) вообще не чищу.



А – 0
баллов,
Б – 1 балл,
В - 2
балла.

3. Сколько времени ты гуляешь?

- А) ежедневно от 1,5 до 2 часов;**
- Б) ежедневно, но меньше часа;**
- В) иногда по выходным.**



4. Как часто ты делаешь зарядку?

А) ежедневно;

Б) когда заставят родители;

В) никогда.



**А – 0
баллов,
Б – 1 балл,
В - 2
балла.**

5. Как часто ты болеешь?

- А) 1 раз в два года;
- Б) 1 раз в год;
- В) несколько раз в год.



А – 0
баллов,
Б – 1 балл,
В - 2
балла.

6. Как часто ты ешь сладости?

А) по праздникам и воскресеньям;

Б) почти каждый день;

В) когда и сколько захочу.



**А – 0
баллов,
Б – 1 балл,
В - 2
балла.**

7. Как часто ты плачешь?

- А) не могу вспомнить, когда это было в последний раз;**
- Б) пару раз в неделю;**
- В) почти каждый день.**



**А – 0
баллов,
Б – 1 балл,
В - 2
балла.**

8. Когда ты ложишься спать?

- А) в 21-21,5 часа;**
- Б) после 22 часов;**
- В) после 24 часов.**



**А – 0
баллов,
Б – 1 балл,
В - 2
балла.**

9. Сколько времени ты проводишь
около телевизора?

- А) не больше 1,5 часа,
часто с перерывом;
- Б) больше 3 часов;
- В) смотрю все, что
нравится, и сколько
хочется.



А – 0
баллов,
Б – 1 балл,
В - 2
балла.

10. Ходишь ли ты
в спортивную секцию или кружок?

- а) да;
- б) нет.



А – 0
баллов,
Б – 1 балл,
В – 2
балла.

Результаты

- От 0 до 5 баллов
- От 5 до 10 баллов
- От 11 до 15 баллов
- От 15 до 20 баллов

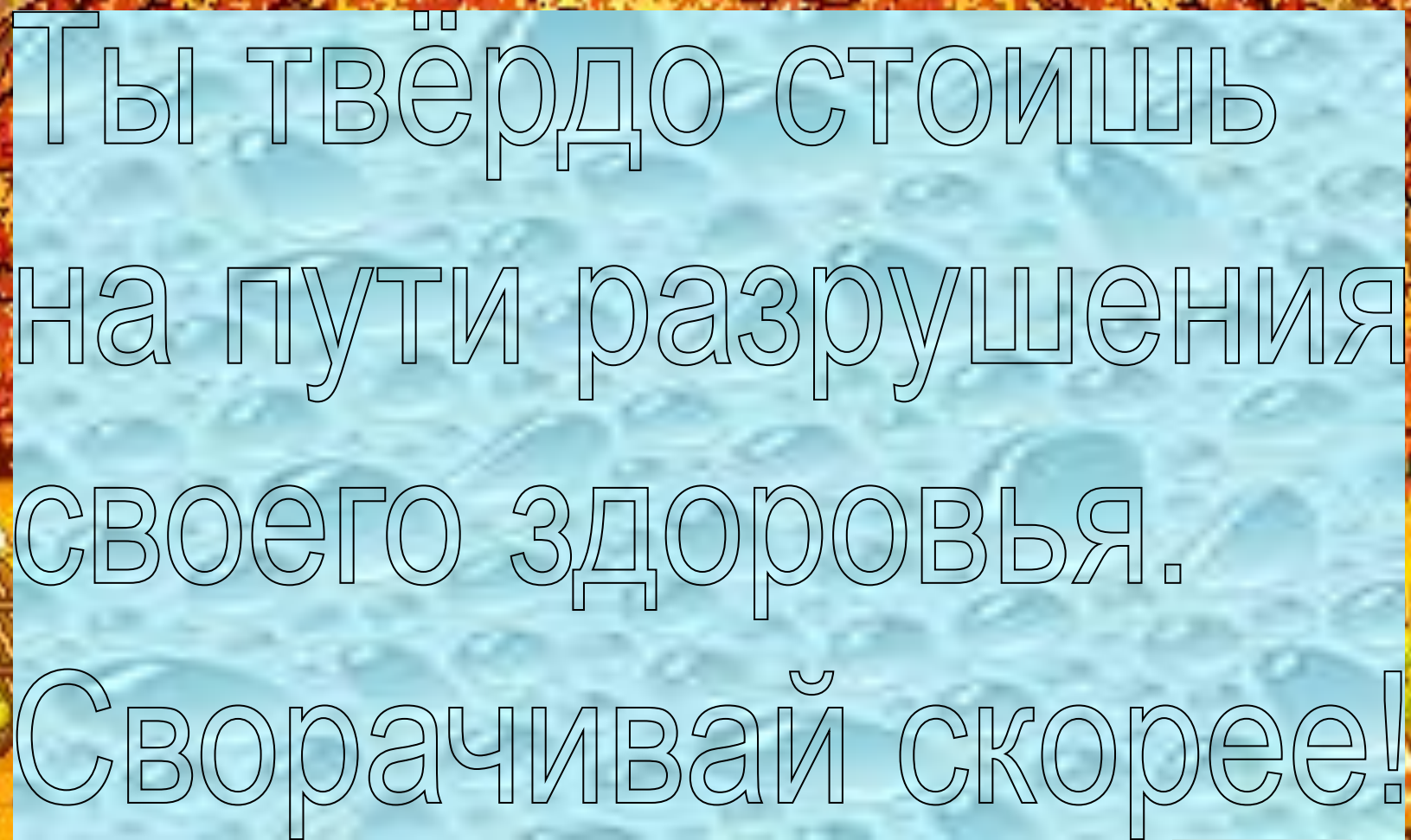


ТЫ В ПОЛНОМ
ПОРЯДКЕ!



**У тебя уже появились
не самые "хорошие"
вредные для здоровья
привычки, но с ними
нетрудно бороться.**



The background is a vibrant autumn forest scene with trees in shades of orange, yellow, and red. A semi-transparent blue rectangular box is centered over the image, containing white text with a thin black outline. In the bottom right corner of the blue box, there is a small grey navigation arrow pointing to the left.

Ты твёрдо стоишь
на пути разрушения
своего здоровья.
Сворачивай скорее!



Как, ты ещё не развалился?

Начинай борьбу

за здоровье

сию же секунду!

