

# Тест «Как ты заботишься о своей осанке»



**Ответьте на вопросы  
теста, используя ответы  
«да», «нет», «иногда»**

- 1. Я делаю зарядку, занимаюсь спортом.
- 2. Я ем молочные продукты.
- 3. Я сижу прямо, не сутулюсь.
- 4. Я предпочитаю ранец портфелю.
- 5. Никогда не ношу тяжести в одной руке.
- 6. Я ношу обувь своего размера и никогда не шаркаю ногами.

- 7. У меня плохое зрение.
- 8. Я часто болею.
- 9. Я не люблю физкультуру и часто ищу причину, чтобы пропустить урок.

**За каждый ответ на вопросы 1-6  
начислите себе:**

- «да» – 2 балла
- «нет» – 0 баллов
- «иногда» – 1 балл

**За каждый ответ на вопросы 7-9  
начислите себе:**

- «да» – 0 баллов
- «нет» – 2 балла
- «иногда» – 1 балл

## Подсчитайте свои баллы

**18-15 баллов.** Вы заботитесь о своей осанке и своём здоровье. Молодцы!

**14-10 баллов.** Вам необходимо больше уделять внимание своей осанке, иначе искривления позвоночника вам не миновать.

**Менее 10 баллов.** Срочно принимайте меры: ваша осанка в опасности.