

Тест "Можно ли Ваш образ жизни назвать здоровым?"

Активизируйте всю иммунную систему и избавьтесь от недомоганий, прежде чем они примут серьезный характер. Предлагаемый тест покажет, умеете ли вы заботиться о своем здоровье. Подчеркните выбранный Вами ответ.

1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?

- а) непривычная утомляемость
- б) зимняя простуда
- в) хроническое несварение в желудке.

2. Как Вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?

- а) не включаю на полную громкость;
- б) в этом нет нужды - звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
- в) не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

3. Как часто Вы меняете зубную щетку?

- а) два раза в год
- б) каждые 3-6 месяцев
- в) как только она обретет потрепанный вид.

4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?

- а) частое мытье рук
- б) противогриппозная прививка
- в) отказ от прогулок в холодное время года.

5. В какое время дня Вы предпочитаете прибыть на место назначения?

- а) ранним вечером
- б) с заходом солнца
- в) в середине дня.

6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?

- а) каждый час;
- б) каждые полчаса;
- в) каждые 10 минут.

7. Какое из утверждений соответствует истине?

- а) можно загореть даже в облачный денек
- б) если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10
- в) смуглым людям не нужна защита от солнца

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?

- а) отказ от завтрака, обеда или ужина
- б) сокращение потребления алкоголя
- в) исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9. Как правильно дышать?

- а) ртом
- б) носом
- в) ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?

- а) химическая завивка
- б) сушка волос феном
- в) обесцвечивание волос.

Подведите итог:

- Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов 1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б), 10(б), сложите полученные очки.
- **8 - 10 баллов** - Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.
- **5 - 7 баллов** - Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако кое - какие вопросы Вам неплохо было бы освежить в памяти.
- **4 и меньше баллов** - Не отчаивайтесь, еще не все потеряно - эта глава поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.