

“Спосіб життя ваших дітей”

Інструкція: прочитайте запитання та виберіть той варіант, який здається Вам найбільш підходящим для Вашої дитини. Підсумуйте бали отриманні від кожного запитання та ознайомтеся з результатом.

№	Спосіб життя, поведінка, діяльність	Бали
1.	Як часто ваша дитина робить ранкову зарядку:	
	-щодня;	0
	-іноколи, або коли ми її примушуємо;	10
	-ніколи.	20
2.	Як часто вона їсть впродовж дня:	
	- 4 – 5 разів	0
	- 3 рази	10
	- 2 рази	20
3.	Як часто вона вживає овочі та фрукти:	
	- щодня	0
	3 рази на тиждень	10
	1 раз на тиждень	20
4.	Скільки разів на день вона чистить зуби:	
	2 рази (вранці та ввечері)	0
	1 раз (вранці)	10
	зовсім не чищу	20
5.	Як часто вона миє руки:	
	перед їдою та після туалету	0
	вранці, коли вмивається	10
	коли дуже чим-небудь забруднює	20
6.	Як часто вона їсть солодощі:	
	2-3 рази на тиждень	0
	майже щодня	10
	коли і скільки схоче	20
7.	Скільки вона гуляє:	
	щодня 1,5 – 2 години	0
	щодня, але менше години	10
	1 раз у 2-3 дні	20
8.	Коли вона лягає спати:	
	о 21.00 – 21.30	0
	після 22 години	10
	після 23 години	20
9.	Скільки часу щодня вона дивиться телевізор:	
	не більше 1,5 години	0
	від 1,5 до 3 годин	10
	дивиться весь вільний час	20
10.	Скільки часу щодня дитина витрачає на виконання домашнього завдання:	
	біля 1,5 години	0
	майже 2 години	10
	більше 3 годин	20

11.	Чи відвідує дитина спортивну секцію або танцювальний гурток: так ні, але 2-3 рази на тиждень грає в рухливій грі ні	0 10 20
12.	Як часто вона застуджується (хворіє на застудні захворювання) 1 раз у 2 роки 1 раз на рік кілька разів на рік	0 10 20
13.	Чи можуть вони без зупинки забігти сходами на 5-й поверх: легко важко, із задишкою не можу	0 10 20
14.	Який настрій був у вашої дитини протягом останнього тижня: переважно веселий, бадьорий час від часу був сумний, млявий переважно сумний (декілька разів плакала), млявий	0 10 20
15.	Чи вважаєте ви свою дитину здоровою? так, вона – здорова так, здорова, але 3-4 рази на рік вона хворіє так часто хворію	0 10 20

Якщо сума балів складає:

Від 0 до 90 означає, що завдяки поведінці та здоровому способу життя здоров'я вашої дитини в повному порядку, їй найближчим часом і в майбутньому не загрожують серйозні захворювання. Але нехай вона не зупиняється на досягнутому – адже здоров'я вимагає щоденного піклування й уваги.

Від 100 до 170 означає, що поведінка і спосіб життя вашої дитини не сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, існує загроза захворіти в майбутньому; у неї вже з'явилися шкідливі для здоров'я звички, але ще можна досить легко змінити поведінку, спосіб життя – все залежить тільки від неї самої. Її здоров'я чекає уваги і піклування.

Від 180 і вище означає, що її поведінка і спосіб життя спрямовані на руйнування власного здоров'я. Нехай буде обережна. Є велика небезпека захворіти. Нехай дотримується принципів доцільного харчування, режиму дня, особистої гігієни. Нехай більше рухається, починає регулярно робити ранкову зарядку, запишеться в спортивну секцію або танцювальний гурток. Але перед тим, як зайнятися фізичними тренуваннями, обов'язково порадитися з лікарем.

Порада – через півроку знову можна провести тестування, щоб взнати чи покращилися результати.