

- Дай відповідь на запитання тесту, поставивши символ у порожній квадрат.

1. Як часто ти миєш руки?

- близько 20 разів на день 0
- тільки перед їдою та після вбиральні 5
- коли надто брудні 20

2. Скільки разів на добу ти чистиш зуби?

- 2 рази (вранці та ввечері) 0
- 1 раз 5
- взагалі не чищу 15

3. Як часто ти миєш ноги?

- щовечора перед сном 0
- коли змусить мати 10
- тільки коли купаюся чи приймаю душ 20

4. Як часто ти робиш зарядку?

- щоденно 0
- коли змусять батьки 5
- ніколи 25

5. Як часто ти застуджуєшся?

- 1 раз на 2 роки 0
- 1 раз на рік 5
- кілька разів на рік 15

6. Як часто ти їси солодощі?

- у свята та неділю 0
- майже кожен день 20
- коли захочу та скільки захочу 30

7. Як часто в тебе поганий настрій?

- не можу згадати 0
- пару разів на тиждень 15
- майже кожен день 25

8. Від чого ти плачеш?

- від болю 0
- від образи 10
- від злості 20

9. Скільки часу ти гуляєш?

- щодня від 1,5 до 2 годин 0
- щодня, але менше години 10
- іноді у вихідні 20

10. О котрій годині ти лягаєш спати?

- о 21:00-21:30 0
- після 22:00 10
- після 24:00 35

11. Чи відповідає твоя вага зросту і віку?

- відповідає чи трохи менше 0
- трохи більше 10
- значно перевищує норму 50

12. Скільки часу ти проводиш біля екрана телевізора (планшета, телефона)?

- не більше 1,5 годин, часто з перервою 0
- більше 3 годин 10
- дивлюся все, що подобається і скільки хочеться 30

13. Скільки часу ти витрачаєш на уроки?

- близько 1,5 години 0
- майже 2 години 10
- більше 3 годин 50

14. Чи можеш ти легко вибігти на 5 поверх?

- з легкістю 0
- під кінець втомлюся 15
- мені важко, і я відпочиваю 25
- не можу 35

15. Чи відвідуєш ти спортивну секцію?

- так 0
- ні 15

Ключ до тесту

Тепер підрахуй бали на відмічених позиціях. Якщо набралось:

- **від 0 до 30 балів** — ти в повному порядку;
- **від 20 до 70 балів** — у тебе вже з'явилися шкідливі для здоров'я звички, але з ними поки що не важко боротися;
- **від 70 до 100** — ти твердо стоїш на шляху руйнування свого здоров'я;
- **від 110 і вище** — починай боротьбу за своє здоров'я з цієї миті, і здоров'я тебе не покине!