



**Здоровым быть
здорово**

**Любимовская сельская библиотека
филиал муниципального казенного
учреждения культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения
Щербиновского района**



Дорогие наши читатели!

Предлагаем вам пройти тестирование по теме:

«На сколько хороший образ жизни вы ведете»



1. Сколько часов в день вы проводите на свежем воздухе?

- 1) Меньше 30 минут (1 балл)**
- 2) 1 — 2 часа (2 балла)**
- 3) Больше 2 часов (3 балла)**



2. Вы курите?

- 1) Да (0 баллов)
- 2) Нет (1 балл)



3. Как часто Вы употребляете алкоголь?

- 1) Часто (0 баллов)**
- 2) 2-4 раза в месяц (1 балл)**
- 3) Редко или не употребляю (3 балла)**



4. Сколько часов в день вы спите?

- 1) 4 — 6 часов (0 баллов)
- 2) 9 — 10 часов или более (1 балл)
- 3) 7 — 8 часов (2 балла)





5. Сколько часов в неделю вы посвящаете занятиям спортом или тренировкам?

- 1) Не занимаюсь спортом (0 баллов)**
- 2) До 2 часов (1 балл)**
- 3) 2 — 4 часа (2 балла)**
- 4) 5 — 6 часов (3 балла)**
- 5) Больше 6 часов (4 балла)**



6. Как вы предпочитаете отдыхать?

- 1) Перед компьютером или телевизором (1 балл)**
- 2) Провожу время с семьей или друзьями (2 балла)**
- 3) Занимаюсь спортом, гуляю на природе (3 балла)**
- 4) Нет времени на отдых (0 баллов)**



7. Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

- 1) Каждый день (3 балла)
- 2) Несколько раз в неделю (2 балла)
- 3) Не чаще одного раза в неделю (1 балл)
- 4) Нерегулярно / почти не ем (0 баллов)





**8. Отнимите из своего роста
(в см) вес (в кг). У вас
получилось:**

- 1) 100 или меньше (0 баллов)**
- 2) Больше 100 (1 балл)**



Результаты:

1 — 7 баллов Пока вы далеки от здорового образа жизни. Однако не стоит отчаиваться. Никогда не поздно начать.

7 — 14 баллов Пока не все идеально, но вы находитесь на правильном пути к здоровому образу жизни. Главное — не останавливаться, и совсем скоро вы будете чувствовать себя еще лучше.

14 — 19 баллов Вашему образу жизни можно только позавидовать! Так держать! Однако не существует предела совершенству.

Здоровым быть здорово

