



Т  
"Куда ты идёшь?"

для обучающихся 1-4 классов

**Перед тобой тест. Ответив  
на все вопросы и посчитав  
все очки, ты узнаешь, что  
тебя ждет в будущем:  
здоровая долгая жизнь или  
вечные хвори и хождения  
по аптекам.**



# Оценочная шкала:

- А – 0 баллов;
- Б – 1 балл;
- В – 2 балла.



# 1. Как часто ты моешь руки?

А) около 20 раз в день;

Б) только перед едой и после туалета;

В) когда сильно в чем-нибудь испачкаюсь.



А – 0  
баллов,  
Б – 1 балл,  
В - 2  
балла.

# 2. Сколько раз ты чистишь зубы?

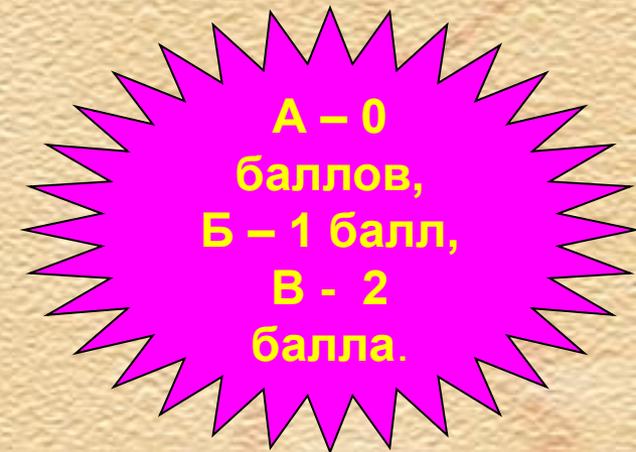
- А) 2 раза (утром и вечером);**
- Б) 1 раз;**
- В) вообще не чищу.**



**А – 0  
баллов,  
Б – 1 балл,  
В - 2  
балла.**

# 3. Сколько времени ты гуляешь?

- А) ежедневно от 1,5 до 2 часов;**
- Б) ежедневно, но меньше часа;**
- В) иногда по выходным.**



# 4. Как часто ты делаешь зарядку?

- А) ежедневно;**
- Б) когда заставят родители;**
- В) никогда.**



**А – 0  
баллов,  
Б – 1 балл,  
В - 2  
балла.**

# 5. Как часто ты болеешь?

- А) 1 раз в два года;**
- Б) 1 раз в год;**
- В) несколько раз в год.**



**А – 0  
баллов,  
Б – 1 балл,  
В - 2  
балла.**

# 6. Как часто ты ешь сладости?

**А) по праздникам и воскресеньям;**

**Б) почти каждый день;**

**В) когда и сколько захочу.**



**А – 0  
баллов,  
Б – 1 балл,  
В - 2  
балла.**

# 7. Как часто ты плачешь?

- А) не могу вспомнить, когда это было в последний раз;
- Б) пару раз в неделю;
- В) почти каждый день.



А – 0  
баллов,  
Б – 1 балл,  
В - 2  
балла.

# 8. Когда ты ложишься спать?

- А) в 21-21,5 часа;**
- Б) после 22 часов;**
- В) после 24 часов.**



**А – 0  
баллов,  
Б – 1 балл,  
В - 2  
балла.**

9. Сколько времени ты проводишь  
около телевизора?

- А) не больше 1,5 часа,  
часто с перерывом;
- Б) больше 3 часов;
- В) смотрю все, что  
нравится, и сколько  
хочется.



А – 0  
баллов,  
Б – 1 балл,  
В - 2  
балла.

10. Ходишь ли ты  
в спортивную секцию или кружок?

- а) да;
- б) нет.



А – 0  
баллов,  
Б – 1 балл,  
В – 2  
балла.

# Результаты

- От 0 до 5 баллов
- От 5 до 10 баллов
- От 11 до 15 баллов
- От 15 до 20 баллов



ТЫ В ПОЛНОМ  
ПОРЯДКЕ!



**У тебя уже появились  
не самые "хорошие"  
вредные для здоровья  
привычки, но с ними  
нетрудно бороться.**



The background is a vibrant autumn forest scene with trees in shades of orange, yellow, and red. A semi-transparent blue rectangular box is centered over the image, containing white text with a thin black outline. In the bottom right corner of the blue box, there is a small grey navigation arrow pointing to the left.

Ты твёрдо стоишь  
на пути разрушения  
своего здоровья.  
Сворачивай скорее!



Как, ты ещё не развалился?

Начинай борьбу

за здоровье

сию же секунду!