

ТЕСТ для родителей

«В ХОРОШЕЙ ЛИ ВЫ ФОРМЕ?»

Чтобы постоянно поддерживать себя в хорошей форме, нужно ежедневно давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку. Тест поможет Вам определить, насколько ваш распорядок дня помогает поддерживать хорошую физическую форму.

1. Часто ли Вы садитесь за руль (или в машину, автобус), чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком?

— всегда; — иногда; — никогда.

2. Часто ли Вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях, например, по теннису, футболу, плаванию или танцам?

— никогда или очень редко;

— несколько раз в месяц;

— раз в неделю или чаще.

3. Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли Вы идете пешком?

— никогда или лишь в том случае, если лифт сломан

— когда чувствую себя особенно энергичным

— всегда.

4. Даете ли Вы себе хотя бы 20-минутную физическую нагрузку, вызывающую небольшую одышку (например, езда на велосипеде или быстрая ходьба)?

никогда или редко

от одного раза в неделю до одного раза в месяц

— чаще чем один раз в неделю.

5. Если Вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, сколько проходит времени, прежде чем ваше дыхание придет в норму?

— 3 минуты или больше;

— меньше 3 минут;

— дыхание вряд ли будет учащенным.

6. Часто ли Вы за один раз проходите пешком 3 км?

никогда или нечасто;

один или два раза в месяц;

один раз в неделю или чаще.

7. Как обычно Вы проводите свой день?

в основном малоподвижно

когда как, но, в общем, довольно активно

всегда в движении.

8. Сколько часов в неделю Вы, в среднем, смотрите телевизор?

— 24 часа или больше;

— от 10 до 24 часов;

— менее 10 часов.

9. Часто ли Вы занимаетесь тяжелой физической работой — перекапываем огорода, генеральной уборкой?
никогда или редко
несколько раз в месяц
один раз в неделю или чаще.

Как Вы обычно проводите воскресный день?
сплю или смотрю телевизор
— слоняюсь по дому или в саду
гуляю или занимаюсь спортом.

Подведите итог.

За каждый ответ (а) — Вам начисляется 0 очков;

за ответ (б) — 1 очко;

за ответ (в) — 2 очка.

Сложите полученные очки.

14—20 — Ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы Вы были в хорошей форме.

7—13 — Вероятно, Вы находитесь в довольно приличной физической форме, но Вам еще далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.

6 или меньше — Похоже, у Вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идет только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.