**Тест «В хорошей ли вы форме?» (для педагогов, родителей).**

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.

* Часто ли вы садитесь в транспорт (машину, автобус), чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком?
* Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях (теннис, футбол, плавание, спортивные танцы)?
* Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идёте пешком? (Никогда, иногда, всегда).
* Даёте ли вы себе хотя бы 20-минутную нагрузку, вызывающую небольшую одышку? (Да, нет).
* Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, сколько проходит времени, прежде чем ваше дыхание придёт в норму?
* Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км? (Да, нет).
* Вы активно проводите свой день? (Да, нет).
* Сколько часов в неделю смотрите телевизор? (24 и больше, от 10 до 24 часов, менее 10).
* Часто ли вы занимаетесь тяжёлой работой (перекапыванием огорода, генеральной уборкой? (Да, нет).
* Вы активно проводите воскресный день? (Да, нет).

Подведите итог. За каждый ответ «да» вам начисляется 1 очко, за ответ «нет» - 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 форме физической, но вам ещё далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.
* 6 и менее - Похоже, у вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идёт только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ !!!