

Тест: Что вы знаете о здоровом образе жизни?

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

- А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
- Б) Здоровый образ жизни?
- В) Название какой-то болезни.

2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

- А) [Курение](#) и алкоголь.
- Б) [Алкоголь](#), курение, наркотики, переедание.
- В) [Наркотики](#).

3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

- А) Без чипсов
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
- В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

- А) Частично влияет, например, [выхлопные газы](#) от машин.
- Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
- В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

6. Какое значение для здорового образа жизни играет [физическая активность](#)?

- А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
- Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
- В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?

- А) В зависимости от того, кто вы по профессии.
- Б) Безусловно, нельзя допускать [хронического переутомления](#).
- В) Необязательно, если [уметь отдыхать](#) «на полную катушку».

8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?

- А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».
- Б) А разве их не считают [отклонением от нормы](#)?..
- В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?

- А) Из СМИ.
- Б) Из научных работ в этой области.
- В) От «продвинутых» знакомых.

10. Является ли здоровый образ жизни [залогом долголетия](#) и сохранения молодости?

- А) Отчасти, да.
- Б) Нет, это только [один из способствующих факторов](#), но все индивидуально.
- В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

Подводим итоги:

Если больше ответов «А». У вас довольно противоречивые знания по данному вопросу. Как говорится, «слышал звон, да не знаю, где он». В чем-то вы сторонник здорового образа жизни, а в чем-то – воинствующий противник. Утешением вам может служить только тот факт, что официального определения термина ЗОЖ пока не существует. Поэтому почаще заходите на сайт «МЕД-Инфо» и повышайте свое образование. Ведь, если верить А. Шопенгауэру, «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

Если больше ответов «Б». Вы очень эрудированны в данном вопросе. Стараетесь следовать основным принципам ЗОЖ и следите за новыми научными открытиями в этой области. Можете записать в свой «актив» и утверждение Т.Мора: «Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».

Если больше ответов «В». Вы – большой скептик, не верящий в здоровый образ жизни и не желающий знать о нем больше. Вам кажется, что лекарства, новейшие медицинские технологии и диеты могут помочь в любых ситуациях. К сожалению, это не всегда так. Постарайтесь отнестись к ЗОЖу, как к профилактике заболеваний, и результат не заставит себя ждать. Ведь еще древний мудрец Гораций говорил: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».