Диагностический тест «Здоровье Вашего ребенка».

Уважаемые родители, охрана и укрепление физического и психического

здоровья детей является задачей всех участников педагогического процесса.

Предлагаемый тест поможет Вам оценить здоровье Вашего ребёнка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **вопросы** | **показатели** | **баллы** |
| Часто ли Ваш ребенок болеет простуднымизаболеваниями? | 0-2 раза в год 3-4 раза в годЧаще 4-х раз вгод | 012 |
| Просыпается ли Ваш ребенок по ночам? | нетИногдаЧасто | 012 |
| Испытывает ли Ваш ребенок трудности сзасыпанием?  | НетИногдаДа | 012 |
| Трудно ли Ваш ребенок запоминает стихи,песенки?  | НетИногдаДа | 012 |
| Сколько времени за день Ваш ребенок проводиту телевизора или компьютера?  | До 20 минут в день25-40 минут Более 40минут | 0 1 2 |
| Бывает ли у Вашего ребенка ночное недержаниемочи?  | НетИногдаЧасто | 012 |
| Плачет ли Ваш ребенок по ночам? | НетИногдаЧасто | 012 |
| Часто ли Ваш ребенок беспричинно плачет иликапризничает днем?  | НетИногдаЧасто | 012 |
| Перевозбуждается ли Ваш ребенок настолько,что его потом трудно успокоить?  | НетИногдаЧасто | 012 |
| Потеет ли Ваш ребенок беспричинно? | НетИногдаЧасто | 012 |
| Скрипит ли Ваш ребенок зубами во сне? | НетИногдаЧасто | 012 |
| Бывают ли у Вашего ребенка аллергии? | НетИногдаЧасто | 012 |
| Любит ли Ваш ребенок сладкое сверх меры? | НетИногдаЧасто | 01Хочу такой сайт2 |
| Имеет ли Ваш ребенок лишний вес? | НетВес на 1-2 кг выше нормыДа | 01 2 |
| Бывают ли у Вашего ребенка проблемы спищеварением? (отрыжка, боли в животе,поносы, запоры) | НетИногдаЧасто | 012 |
| Бывает ли так, что при простудных заболеванияхтемпература у Вашего ребенка не поднимаетсявыше, чем 37,5? | НетИногдаЧасто | 012 |
| Пьет ли Ваш ребенок чистую фильтрованнуюводу?  | Пьет больше 0,5 литрав суткиПьет небольше 1 стакана всутки Не пьет вообще | 0  1   2 |
| Бывают ли у Вашего ребенка ангины, затяжные(более 6-7 дней) насморки?  | 0 - 1 раз в год 2 раза вгодБолее 2-х раз в год  (в сумме) | 0 1 2 |
| Есть ли у ребенка нарушения зрения? | НетДа | 02 |
| Есть ли у Вашего ребенка нарушение осанкии/или плоскостопие? | НетДа | 02 |
| Пьет ли Ваш ребенок Колу или другиелимонады?  | НетИногдаЧасто | 012 |
| Есть ли Ваш ребенок чипсы, сухарики, фастфуд? | НетИногдаЧасто | 012 |
| Хороший ли у Вашего ребенка аппетит? | ДаНе всегдаНет | 012 |
| Ест ли Ваш ребенок свежие овощи? | Каждый день Не реже3-х раз в неделюОчень редко  | 01  2 |
| Есть ли у Вашего ребенка кариес, стоматит? | Нет2-3 зубаБольше 3-х зубов | 012 |

А теперь подсчитайте и запишите количество баллов:

0-15 баллов - Ваш ребенок здоров. В период активного роста малыша необходимо закаливание, правильный режим дня, профилактические мероприятия в период сезонных заболеваний.

16-30 баллов - Некоторые органы и системы организма ребенка работают с

повышенной нагрузкой. Необходимы мероприятия по нормализации режима дня, сбалансированию питания, активная профилактика заболеваний, сезонные оздоровительные программы. Более 30 баллов - Есть повод серьезно задуматься о здоровье ребенка. Посоветуйтесь с врачом, пройдите индивидуальные оздоравливающие программы.