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 простудными  заболеваниями? | 0-2 раза в год 3-4 раза в год  Чаще 4-х раз в  год | 0  1  2 |
| Просыпается ли Ваш ребенок по ночам? | нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Испытывает ли Ваш ребенок трудности с  засыпанием? | Нет  Иногда  Да | 0  1  2 |
| Трудно ли Ваш ребенок запоминает стихи,  песенки? | Нет  Иногда  Да | 0  1  2 |
| Сколько времени за день Ваш ребенок проводит  у телевизора или компьютера? | До 20 минут в день  25-40 минут Более 40  минут | 0    1    2 |
| Бывает ли у Вашего ребенка ночное недержание  мочи? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Плачет ли Ваш ребенок по ночам? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Часто ли Ваш ребенок беспричинно плачет или  капризничает днем? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Перевозбуждается ли Ваш ребенок настолько,  что его потом трудно успокоить? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Потеет ли Ваш ребенок беспричинно? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Скрипит ли Ваш ребенок зубами во сне? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Бывают ли у Вашего ребенка аллергии? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Любит ли Ваш ребенок сладкое сверх меры? | Нет  Иногда  Часто | 0  1[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)  2 |
| Имеет ли Ваш ребенок лишний вес? | Нет  Вес на 1-2 кг выше нормы  Да | 0  1    2 |
| Бывают ли у Вашего ребенка проблемы с  пищеварением? (отрыжка, боли в животе,  поносы, запоры) | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Бывает ли так, что при простудных заболеваниях  температура у Вашего ребенка не поднимается  выше, чем 37,5? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Пьет ли Ваш ребенок чистую фильтрованную  воду? | Пьет больше 0,5 литра  в сутки  Пьет не  больше 1 стакана в  сутки   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 в  год  Более 2-х раз в год  (в сумме) | 0    1    2 |
| Есть ли у ребенка нарушения зрения? | Нет  Да | 0  2 |
| Есть ли у Вашего ребенка нарушение осанки  и/или плоскостопие? | Нет  Да | 0  2 |
| Пьет ли Ваш ребенок Колу или другие  лимонады? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Есть ли Ваш ребенок чипсы, сухарики, фастфуд? | Нет  Иногда  Часто | 0  1  2 |
| Хороший ли у Вашего ребенка аппетит? | Да  Не всегда  Нет | 0  1  2 |
| Ест ли Ваш ребенок свежие овощи? | Каждый день Не реже  3-х раз в неделю  Очень редко | 0  1      2 |
| Есть ли у Вашего ребенка кариес, стоматит? | Нет  2-3 зуба  Больше 3-х зубов | 0  1  2 |

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.