Готов ли ваш ребенок сесть за парту? Пройдите тест, чтобы понять, хорошо ли он отдохнул за лето.

1. **Появились ли у ребенка новые увлечения?**

   А. Да, он стал намного активнее. Хочет в новом учебном году пойти заниматься в спортивную секцию.

   В. Интересы постоянно меняются. Внимание ни на чем не задерживается.

   С. Даже за компанию с друзьями не собирается заниматься чем- то новым.

2. **Сколько времени школьник проводит около телевизора или за компьютером?**

   А. Вообще не тратит на это время. Большую часть дня гуляет.

   В. Пару часов, но контролировать процесс все же приходится.

   С. Даже ночью не отходит от компьютера.

3. **В семье есть наследственные болезни?**

   А. Нет

   В. Не знаю

   С. Конечно, а у кого их нет.

4. **Случаются ли у ребенка приступы раздражения?**

   А.никогда

   В.Иногда, но в целом он уравновешен.

   С. Часто. Успокаивается с трудом.

5. **Когда вы советуетесь с ребенком, как провести выходной день, какой вариант он чаще предлагает?**

   А.Отправиться на речку, погулять в парке.

   В.Сходить в кино, в торговый центр или в гости.

   С. Побыть дома.

6. **Как спит ваш ребенок?**

   А. Спокойно, утром легко встает в нужное время.

   В. Просыпается несколько раз за ночь, утром разбудить сложно.

   С. Говорят, что ему плохие сны, вечером засыпает с трудом, а потом полдня проводит в кровати.

7. **Часто ли жалуется на нездоровье?**

   А.Никогда

   В.Только в случае, когда ему дали какое-нибудь поручение.

   С. Постоянно особенно по вечерам.

8. **Болел ли он во время каникул?**

А. нет.

В. Один раз слегка простудился, но быстро пошел на поправку.

С. Да, три раза и более.

9. **Как питается ваш ребенок?**

А.Почти всегда по расписанию.

В. Регулярно , но без аппетита. Ест только то, что нравится.

С. За обедом долго ковыряется в тарелке, но целый день жует сладости, чипсы, булочки.

10. Изменился ли вес школьника?

А.Килограммы прибавились, но и рост увеличился.

В.Остался без изменений.

С.Очень сильно увеличился или уменьшился.

11.Приглядитесь, как сидит школьник за столом.

А.Спину держит ровно, но подпирает рукой голову.

В.Сутулится, поджимает ноги.

С. Постоянно меняет положение. Если сделать замечание, жалуется на боли в спине и шее.

12.Насколько быстро заживают на нем синяки и царапины?

А.Моментально, не успеваем замечать, как они исчезают.

В. Бывает, что надолго остаются на коже.

С. Неделями не проходят.

Подсчитайте ответы на тест.

Большинство ответов….

А. У вашего ребенка самая благополучная ситуация.

Он хорошо отдохнул, нет причин беспокоиться о его здоровье. Следите за рационом и не позволяйте слишком много гулять, иначе успеваемость в школе снизиться.

В. Иммунная система пока работает неплохо, но уже подает первые тревожные звоночки. Присмотритесь к детскому рациону, добавьте овощей и фруктов. Больше времени проводите с ребенком на свежем воздухе, старайтесь увлечь его подвижными играми.

С. Летний отдых не пошел на пользу. Состояние иммунной системы оставляет желать лучшего. Проконсультируйтесь с врачом, возможно, надо пройти обследование, чтобы не было проблем в школе. Поменяйте рацион и распорядок дня ребенка, не давайте ему постоянно сидеть за компьютером. Пока погода не испортилась, больше гуляйте.