ANKIETA EDUKACYJNA

Czy znasz podstawowe zasady higieny? Odpowiadaj na pytania i licz punkty.

1. Czy myjesz zęby po każdym posiłku?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

2. Czy najchętniej na drugie śniadanie jadasz owoce, ciemne pieczywo i pijesz sok?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

3. Czy śpisz w ciągu nocy minimum 9 godzin?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

4. Czy wietrzysz pokój w trakcie nauki i przed snem?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

5. Czy chodzisz na kontrolne badania do dentysty przynajmniej raz na pół roku?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

6. Czy myjesz ręce przed każdym posiłkiem, a także po wizycie w toalecie?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

7. Czy myjesz się rano?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

8. Czy zmieniasz codziennie bieliznę osobistą?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

9. Czy myjesz owoce i warzywa przed jedzeniem?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

10. Czy po zabawie z psem lub kotem myjesz ręce?

TAK – 5 CZASAMI – 2 NIE – 0

WYNIKI:

36 – 50 pkt. – Gratuluję! Jesteś osobą, która nie tylko zna podstawowe zasady higieny, ale stosuje je w życiu codziennym. Prawdopodobnie, nie będziesz miał kłopotów ze swoim zdrowiem.

20 – 35 pkt. – Osiągnięty przez Ciebie wynik jest zadawalający. Musisz popracować nad sobą.

Wygląda, bowiem na to, że znasz podstawowe zasady higieny, lecz brakuje Ci wytrwałości w ich stosowaniu.

0 – 19 pkt. – Wynik ten świadczy niezbyt dobrze o Tobie. Albo nie znasz zasad higieny, albo jesteś zbyt leniwy, żeby je stosować. Musisz, czym prędzej to zmienić, inaczej będziesz miał kłopoty ze swoim zdrowiem.