**Тест «Твое здоровье»**

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов учёбы (работы) у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В раннем детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.
Результаты:**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 **баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно. **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни. **Правила здорового образа жизни:**

1. *Правильное питание;*
2. *Полноценный сон;*
3. *Активная деятельность и активный отдых;*
4. *«Нет!» - вредным привычкам.*

**Известные коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека:**

Запрещенные - Е1ОЗ. Е105, Е111. Е121, Е123. Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные -Е102,Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные - Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173. Е180. Е241, Е477.

Ракообразующие -Е131, Е210-217, Е240, ЕЗЗО.

Вызывающие расстройство кишечника - Е221-226.

Вредные для кожи - Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления - Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи - ЕЗ11, ЕЗ12.

 Повышающие холестерин - Е320, Е321.

 Вызывающие расстройство желудка - Е338-341, Е407, Е450, Е461-466