

Тест « Можно ли назвать твой образ жизни здоровым? »

Для того чтобы определить это, предлагаем ответить на вопросы теста.

1. Утром ты:
 - а) завтракаешь обязательно;
 - б) почти всегда завтракаешь;
 - в) редко завтракаешь;
 - г) не завтракаешь
2. Обычно ты ешь:
 - а) когда захочешь;
 - б) 3—4 раза в день;
 - в) 2 раза в день;
 - г) 1 раз в день (зато как!).
3. Обычно ты ложишься спать:
 - а) до 23 часов;
 - б) до 24 часов;
 - в) позже 24 часов;
 - г) когда получится – на этот счет у тебя нет определенного расписания;
4. В будни ты спишь:
 - а) 7—8 часов;
 - б) 6 часов;
 - в) меньше 6 часов.
5. В выходные ты спишь:
 - а) 7—8 часов;
 - б) 6 часов и меньше;
 - в) больше 9 часов;
 - г) 24 часа в сутки — на то и выходные!
6. Утренняя зарядка для тебя - это :
 - а) обязательный ежедневный ритуал;
 - б) то, что ты почти всегда делаешь утром;
 - в) то, с чего ты периодически пытаешься начать новую жизнь, но, увы, запала хватает ненадолго;
 - г) то, что в последний раз ты делал в старшей группе детского садика под надзором строгой воспитательницы.
7. Спортивную секцию или тренажерный зал ты:
 - а) посещаешь регулярно каждую неделю;
 - б) посещаешь почти каждую неделю;
 - в) посещаешь от случая к случаю;
 - г) не посещаешь.
8. Ты узнал, что один из твоих приятелей нелестно отзывался о тебе в знакомой компании, и поэтому ты:
 - а) целый день просидишь дома, переживая обиду и испытывая огорчение;

- б) сделаешь вид, что ничего не случилось, постарайся не обращать внимания;
- в) немедленно позвонишь ему и выскажешь, не стесняясь в выражениях, все то, что ты о нем думаешь;
- г) попытаешься спокойно поговорить с другом, чтобы выяснить причины происшедшего.

9. Твой основной способ борьбы со стрессом — это;

- а) спорт, движение;
- б) мягкий диван и телевизор;
- в) обсуждение своих проблем с человеком, который может дать полезный совет;
- г) шоколад или еще какая-нибудь вкуснятина.

Ключ к тесту:

Вариант	Номер вопроса								
Т ответа	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Количество баллов								
а	4	0	4	3	4	4	4	1	4
б	3	4	2	1	0	3	3	2	1
в	1	2	0	0	2	1	2	2	4
г	0	0	0	—	0	0	0	4	0

После подсчета баллов:

- Если ты куришь каждый день или несколько раз в неделю, вычти из полученной суммы 10 баллов, если куришь изредка, вычти 8 баллов;
- Если не куришь вообще, прибавь 10 баллов;
 - Если ты употребляешь алкогольные напитки не реже одного раза в неделю (включая пиво), вычти 10 баллов, если употребляешь алкоголь изредка, вычти 8 баллов;
 - Если не употребляешь алкоголь вообще, прибавь 10 баллов.

А теперь подсчитай окончательный результат.

55—45 баллов — твоё здоровье в твоих руках, и ты действительно умело и бережно заботишься о нём. Это обязательно поможет тебе в дальнейшем добиться успеха. Ты — молодец!

44—30 баллов — ты стараешься внимательно относиться к своему здоровью, и это уже хорошо. Правда, не всегда это у тебя получается, но в чём здесь причина - слишком большая загруженность уроками, дополнительные занятия или... или недостаточная организованность? Попробуй тщательнее планировать свои дела — вот увидишь, время на прогулку или на занятия спортом обязательно появится!

29—15 баллов — не слишком ли легкомысленно ты относишься к своему здоровью? Помни, его запасы не безграничны и за сегодняшнее легкомыслие обязательно придется расплачиваться в будущем. Стоит изменить образ жизни!

14 баллов и меньше — SOS!!! Такая жизнь до добра не доведет. И винить в этом нужно будет только себя — организм не прощает наплевательского к себе отношения. Твой образ жизни требует пересмотра, ведь то, что сегодня кажется удобным, приятным, завтра станет причиной болезни или неуспешности в решении какой-то важной жизненной проблемы. С такими привычками ты вряд ли можешь рассчитывать на успех в жизни.

Социальный педагог школы: Хасанова Г.Р.