**Тест «Ваше здоровье»2**

Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своём здоровье должны заботить­ся только люди среднего, если не старшего, возраста. И в молодости человек должен беречь своё здоровье. Иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гар­монично развитый человек должен быть спортивным, подтянутым. Не случайно древ­ние говорили: «В здоровом теле - здоровый дух». Как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это, надеемся, поможет тест.

***Инструкция.*** Прочитайте внимательно выражение, затем выберите тот вари­ант ответа, который подходит вам.

1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из  
трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

а) именно такой, к тому же вы едите много овощей и фруктов;

б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;

в) вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли вы?

а) нет;

б) да, но лишь 1-2 сигареты в день;

в) курите по целой пачке в день.

3. Употребляете ли вы пиво или другие алкогольные напитки?

а) нет;

б) иногда выпиваете с приятелями или дома;

в) часто.

4. Пьёте ли вы кофе?

а) очень редко;

б) пьёте, но не больше 1-2 чашек в день;

в) не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

5. Регулярно ли вы делаете зарядку?  
а) да, для вас это необходимо;

б)хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить;

1. Вам доставляет удовольствие ваша учёба?
2. а) да, вы идите в школу обычно с удовольствием;
3. б)учеба вас, в общем-то, устраивает;
4. в) вы учитесь без особой охоты.
5. Принимаете ли вы какие-то лекарства?

а) нет;

б) только при острой необходимости;

в) да, принимаете почти каждый день.

8. Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания?

а) нет;

б) затрудняетесь ответить;

в) да.

9. Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы,  
туризма, занятия спортом?

а) да, а иногда и оба дня;

б) да, но только когда есть возможность;

в) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Хорошие ли у вас отношения с родителями, братьями и сестрами:

а) да;

б) не особенно;

в) нет.

11. Как вы предпочитаете проводить свои школьные каникулы?

а) активно занимаясь спортом, интересным делом;

б) в приятной, весёлой компании;

в) для меня это проблема.

12. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас в школе или дома

а) нет;

б) да, но вы стараетесь избежать этого;

в) да.

13. Есть ли у вас чувство юмора?

а) ваши близкие и друзья говорят, что есть;

б) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;

в) нет.

14. Умеете ли вы налаживать дружеские отношения?

а) да;

б) только с теми людьми, кого выбираете сами;

в) нет.  
*Обработка.* За каждый ответ «а» вы получаете 4 балла, «б» - 2, «в» - 0.  
Ответы:  
**От 38 до 56 баллов.** У вас есть шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц. *Не за*бывайте испытывать радость от самой жизни, так как радость укрепляет здоровье.

**От 19 до 37 баллов.** У вас не только хорошее здоровье, но часто и хор настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли вы зани­маетесь спортом, не слишком ли вы увлекаетесь пивом и сигаретами. И согласи­тесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

**От 0 до 18 баллов.** Ваше здоровье зависит, прежде всего, от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на своё здо­ровье или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только вашего здо­рового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, по­ка не поздно, от сигарет и пива, упорядочите режим питания.