**Проверьте свой образ жизни.**

**Таблица самоконтроля**

**Оценочная шкала:**

**Всегда – 2 очка; иногда – 1 очко; никогда – 0 очков.**

**Курение.**

Если вы вообще не курите, запишите себе 10 очков и переходите к следующему разделу.

1. Я избегаю курения
2. Я курю сигареты только с низким содержанием смол и никотина

Сумма:………………

**Алкоголь и наркотики.**

1. Я избегаю пить алкогольные напитки.
2. Я не использую алкоголь или наркотики как средство разрешения жизненных проблем или для выхода из стрессовых ситуаций.
3. Я не употребляю энергетические напитки
4. Я читаю соответствующие инструкции к лекарственным препаратам
5. Я следую предписаниям врача при употреблении лекарств.

Сумма:…………………

**Физические упражнения.**

1. Я поддерживаю оптимальный вес, избегая его увеличения или уменьшения.
2. Я совершаю энергичные упражнения по 15 – 30 мин. по крайней мере три раза в неделю (в том числе бег, плавание, быстрая ходьба).
3. Я делаю упражнения для развития мускулатуры по 15 – 30 мин по крайней мере три раза в неделю (например, йога или аэробика).
4. Я использую часть личного времени для участия в индивидуальных, семейных или командных физических занятий, укрепляющих здоровье.
5. Я участвую в туристических походах, турслетах,

# Сумма:……………..

# Привычки в еде.

1. Я ежедневно разнообразно питаюсь, употребляю фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, каши из цельных зерен, постное мясо, молочные продукты, бобовые(горох или фасоль), орехи.
2. Я ограничиваю количество жиров и холестерина в своей пище(в том числе жирного мяса, яиц, масла, кремов, субпродуктов, таких, как печень).
3. Я ограничиваю количество соли, слабо солю пищу.
4. Я избегаю есть продукты, содержащие много сахара, кондитерских изделий, лимонадов и др.
5. Я не ем поздно вечером, перед сном

Сумма:…………………….

**Стрессовый контроль.**

1. Моя работа или занятия мне нравятся.
2. Я легко отдыхаю и свободно выражаю свои чувства.
3. У меня есть близкие друзья, родственники или другие люди, с которыми я могу говорить о личных проблемах и которых я могу при необходимости просить о помощи.
4. Я легко преодолеваю жизненные проблемы
5. Я участвую в общественной деятельности (например, в школьных или внешкольных организациях) или у меня есть любимое занятие (хобби).

Сумма:…………………..

**Безопасность.**

1. При езде в автомобиле я пристёгиваю ремни безопасности.
2. Я не нарушаю правил дорожного движения.
3. Я аккуратен в общении с потенциально опасными веществами (очистителями, ядрами, электрическими устройствами).
4. Я избегаю водить автомобиль после принятия любого количества спиртных напитков.
5. Я не курю в постели.

Сумма:…………………

**Что означает набранная вами сумма**

**От 8 до 10 очков.** Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы сознаете важность правильного образа жизни для здоровья, но что гораздо важнее, вы ещё и используете ваши знания в жизни. Если вы будете и дальше так поступать, то ваше здоровье не подвергнется серьёзному риску. Похоже, что вы – пример для подражания знакомых и друзей. Теперь обратите внимание на те результаты, в которых вам следует совершенствоваться.

**От 6 до 8 очков.** Ваши привычки приемлемы, но их можно и улучшить. Посмотрите ещё раз на те вопросы, где у вас стоят ответы «иногда» или «никогда». Что нужно сделать, чтобы улучшить ваши показатели? Даже небольшие изменения часто могут помочь улучшить самочувствие.

**От 3 до 5 очков.** Ваше здоровье в опасности! Наверное, вам необходимо больше знать об опасности, с которой вы сталкиваетесь, и о необходимости

изменения своего поведения. Вероятно, вам нужна помощь, чтобы достигнуть желательных изменений образа жизни и состояния здоровья.

**От 0 до 2 очков.** Конечно, вы достаточно знаете о своём здоровье и без этого теста, но ваши ответы показывают, что вы подвергаете своё здоровье серьёзной и ненужной опасности. Возможно, вы знаете о риске, о том, что с ним связано. Вы можете легко получить необходимые вам сведения и помощь, если хотите. Следующий шаг за вами.