**Проверь свой образ жизни**

 **Таблица самоконтроля**

Все мы хотим быть здоровыми. Но многие не знают, как этого добиться. Эксперты считают образ жизни самым главным фактором, влияющим на здоровье. Действительно, по некоторым оценкам, семь из десяти смертей можно было бы предотвратить простым изменением образа жизни. Предлагаем краткий тест. Его цель проста – показать, что следует делать, чтобы стать здоровее. Описываемое поведение рекомендуется большинству людей.

 **Тест №1**

**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 средства разрешения жизненных проблем или для выхода из стрессовой ситуации.

3. Я не употребляю алкоголь после приёма определённых лекарств (например, снотворного, лекарств от аллергии, болеутоляющих препаратов).

4. Я читаю соответствующие инструкции и следую предписаниям при употреблении лекарств.

Сумма:

 **Привычка к еде**

1. Я ежедневно разнообразно питаюсь, употребляю фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, каши и цельных зерён, постное мясо, молочные продукты, бобовые (горох, фасоль), орехи.

2. Я ограничиваюсь количество жиров и холестерина в своей пищи (в том числе жирного, мясо, яиц, масло, кремов, субпродуктов, таких как: печень).

3. Я ограничиваю количество соли, слабо солю пищу.

4. Я избегаю много есть продуктов, содержащих сахар, кондитерские изделия, лимонады и др.

Сумма:

 **Физические упражнения**

1. Я поддерживаю оптимальный вес, избегая его увеличения или уменьшения.

2. Я совершаю энергичные упражнения по 15-30 минут, 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 занятиях, укрепляющих здоровье.

Сумма:

  **Стрессовый контроль**

1. Моя работа или занятия мне нравятся.

2. Я легко отдыхаю, 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 стрессовые ситуации.

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 ремень безопасности.

2. я не нарушаю правила дорожного движения.

3. Я аккуратен в обращении с потенциально опасными веществами (очистителями, ядами, электрическими устройствами).

4. Я избегаю водить автомобиль после принятия любого количества спиртных напитков.

5. Я не курю в постели.

Сумма:

Что обозначает набранная вами сумма?

**От 9 до 10 очков.** Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы осознаёте важность правильного образа жизни для здоровья, но что гораздо важнее, вы ещё используете ваши знания в жизни. Если вы будет 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 которые вам следует совершенствовать.

**От 6 до 8 очков.** Ваши привычки приемлемы, но их можно улучшить. Посмотрите еще раз на те вопросы, где у ас стоят ответы «иногда» и «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 своем здоровее и без этого теста, но ваши ответы показывают, что вы подвергаете свое здоровье серьезной и ненужной опасности. Возможно, вы знаете о риске и о том, что с ним связано. Вы легко можете получить необходимые вам сведения и помощь, если хотите. Следующий шаг за вами.

**РЕКОМЕНДАЦИИ: Вы можете начать правильную жизнь прямо сейчас!**

В только что заполненном вами тесте содержались многочисленные пожелания по уменьшению опасности для вашего здоровья и преждевременной смерти. Вот наиболее важные из них.
**Избегайте сигарет.** Курение – наиболее частая причина многих болезней и преждевременно смерти. Особенно рискуют беременные женщины и их рожденные дети. Люди, бросающие курить, уменьшают вероятность заболевания раком легких и болезнями сердца. Поэтому, если вы курите, дважды подумайте, прежде чем зажечь следующую сигарету. Если вы решите продолжать курить, попытайтесь хотя бы уменьшить число сигарет и перейти на сигареты с низким содержанием никотина и смол.
**Соблюдайте благоразумие при употребление алкоголя.** Алкоголь изменяет привычки и поведение. Большинство людей способны ограничивать потребление алкоголя избегать нежелательных последствий. Но всё равно регулярное употребление алкоголя ведет к развитию опасных заболеваний, таких, как цирроз печени и представляет опасность для здоровья. Статистика также ясно показывает, что вождение автомобиля после приема содержащий алкоголь напитков - частая причина несчастных случаев и аварий.
**Будьте осторожны при употреблений лекарств.** Сейчас потреблений лекарств, как разрешенных, так и запрещенных – один из основных источников опасности дл здоровья. Даже некоторые прописанные врачом лекарства могут быть опасны потребление сочетании с алкоголем или перед вождением автомобиля. Избыточное или физиологические изменения в организме. А эксперименты с наркотиками могут вызвать многочисленные опасные эффекты или даже привести к гибели.
**Будьте разборчивы в еде.** Переедание и избыточный вес создают опасность диабета, высокого кровяного давления, различных воспалительных заболеваний. Но правильно питаться – это значит так ж потреблять поменьше жиров ( особенно животных продуктов, содержащих холестерин), сахара и соль. Попробуйте использовать как можно больше свежих овощей и фруктов. Вы почувствуете себя лучше.
**Регулярные физически нагрузки.** Почти каждый может улучшить состояние здоровья путем физических упражнений. Есть упражнения, которые может выполнять практически любой человек. Если у вас возникают какие-либо сомнения, обратитесь к врачу. Обычно энергичные упражнения по 15-30 минут три раза в неделю уже помогут оздоровить сердце сбросить лишний вес, натренировать мускулатуру и улучшить сон. Подумайте, какие изменения в этом плане нужны лично вам, чтобы чувствовать себя лучше.

**Учитесь держать себя в руках.** Стресс –нормальная часть жизни: все сталкиваются с ним определённой степени. Причина стресса могут быть и плохими, и хорошими, желательными или нежелательными. Если держать себя в руках, стресс не создаёт особых проблем. Но такая болезненная реакция на стрессовую ситуацию, как длительное раздражение, курение или употребление алкоголя, может вызывать разнообразные физиологические и психологические проблемы. Даже в самый тяжёлый день найдите несколько минут, чтобы успокоиться и отдохнуть. Обсуждение проблем с кем-нибудь, кому вы доверяете, часто помогает найти удовлетворительное решение. Помните разницу между вещами, за которые стоит драться, не менее важными.

**Главное внимание – безопасность.** В первую очередь, в каждой ситуации соблюдайте безопасность: дома, в школе, в играх, в дроге и т.д., а также правило уличного движения. Держите опасные предметы подальше от маленьких детей, держите рядом с телефоном номера, по которым следует звонить опасности. Если что - нибудь случится – вы наготове. Полезно также ознакомится со справочниками типа «карманная энциклопедия экстремальных ситуаций».

**Что делать дальше?**

Начните с откровенных ответов на вопросы: «Действительно ли я делаю все возможное, чтобы быть максимально здоровым?», «Что я должен сделать, чтобы чувствовать себя лучше?», «С чего начать?».

Следующий фактор, влияющий на наше здоровье – стресс.

 **Тест «Стресс»**

Под влиянием сильных воздействий, независимо от их качественной природы, в организме срабатывает защитный механизм. Возникает состояние напряжения, позволяющее адаптироваться к изменившимся условиям. Это состояние, носящее неспецифический характер, поучило название **стресс.** Стрессорные реакции направленные на повышение устойчивости организма человека к любым воздействиям.

В таблице приведены наиболее часто встречающиеся стрессовые ситуации. Прочитайте таблицу внимательно. Если в вашей жизни в течение последнего года случилось событие, указанное в этой таблице, отметьте это, поставив соответствующее количество баллов напротив этого события.

 **Тест № 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Событие | Максимальное количество баллов | Ваша оценка события в баллах |
| 1 |  2 |  3 |  4 |
| 1 | Смена места жительства |  50 |  |
| 2 | Потеря домашнего животного |  45 |  |
| 3 | Переход в другую школу |  45 |  |
| 4 | Покупка (продажа) сада, дачи |  45 |  |
| 5 | Ремонт квартиры (дачи) |  40 |  |
| 6 | Изменение условий жизни |  35 |  |
| 7 | Болезнь домашнего животного |  25 |  |
| 8 | Изменение графика движения транспорта  |  25 |  |
| 9 | Внезапный испуг |  20 |  |
| 10 | Изменение привычного режима питания |  15 |  |

 Ещё раз внимательно просмотрите весь список, затем суммируйте полученные баллы.

Если эти события случись несколько раз, то поставьте соответствующую сумму баллов, умножив баллы на количество этих событий.

**От 0 до 50 баллов:** Ваш образ жизни почти спокойный. Редко, но вы испытываете стресс, попадая в трудные ситуации. Вам необходимо основательно проанализировать причины тех редких неприятностей, которые вы же случаются в вашей жизни. Вероятно, для глубокого самоанализа потребуется довольно длительное время, но зато потом вы сможете избегать или предупреждать возникновения стрессовых ситуаций.

**От 51 до 200 баллов:** Вы систематически испытываете стрессовые перегрузки, которые пока не сказываются на вашем здоровье. Но так моет продолжаться до поры до времени. Несмотря на различные проблемы, с которыми вы встречались в своей жизни, несколько раз в день говорите себе: «Жизнь прекрасна и удивительна!». Скорее всего, первое время вам будет достаточно трудно воспринимать обстоятельства именно так, но не отчаивайтесь, повторите снова и снова: «Жизнь прекрасна и удивительна!».

**Более 201 балла:** Ваш образ жизни требует серьёзных изменений, так как существует реальна угроза вашему здоровью. Когда вы чего-то боитесь или столкнулись с трудной (стрессовой) ситуацией, вспомните любое приятное для вас событие и те ощущения, которые вы испытывали при этом. Настройтесь на состояние полного покоя души и постарайтесь находиться в этом состоянии как можно дольше. Используйте для этого свои любимые музыкальные произведения, стих или книги, а может быть, видеозаписи или впечатления от встречи с любимым или самым родным человеком.