**«Здоровые воспитатели - здоровые дети!» - гласит современная мудрость!**

**Тест «Веду ли я здоровый образ жизни?»**

1. **Если утром Вам надо встать пораньше, вы**

а.заводите будильник

б.доверяете внутреннему голосу

в.полагаетесь на случай.

1. **Проснувшись утром вы**:

а.сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела

б.встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу

в.еще несколько минут продолжаете нежиться под одеялом

**3. из чего состоит ваш обычный завтрак?**

а.из кофе или чая с бутербродами

б.из мясного блюда и кофе/чая

в.вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять

**4. какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли?**

а.необходимость точного прихода на работу в одно и то же время

б.приход в дапазоне +/-30 мин

в.гибкий график

**5. вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность**

а.успеть поесть в столовой

б.поесть, не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе

в.поесть, не торопясь, и еще немного отдохнуть

**6.сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами?**

а.каждый день

б.иногда

в.крайне редко

**7.если на работе вы оказываетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее?**

А.долгими дискуссиями

б.отстраняетесь от споров

в.ясно излагаете свою позицию и отказываетесь от споров

**8.надолго ли вы обычно задерживаетесь после работы?**

а.не более чем на 20 минут

б.до 1 часа

в.более 1 часа

**9.чему вы обычно посвящаете свое свободное время?**

а.общественной работе

б.хобби

в.домашним делам

**10. что означают для вас встречи с друзьями и прием гостей?**

а.возможность встряхнуться и отвлечься от забот

б.потерю времени и денег

в.неизбежное зло

**11 когда вы ложитесь спать?**

а. всегда примерно в одно и то же время

б.по настроению

в.по окончании всех дел

**12. как вы используете свой отпуск**

а.весь сразу

б.часть –летом, часть-зимой

в.по два-три дня, когда у вас накапливается много дел

**13. какое место занимает спорт в вашей жизни?**

а.ограничиваетесь ролью болельщика

б.делаете зарядку на свежем воздухе

в.находите повседневную рабочую или физическую нагрузку вполне достаточной

**14. за последние 14 дней вы хотя бы раз:**

а.танцевали

б.занимались физическим трудом

в.прошли пешком не менее четырех километров

**15.как вы проводите летний отпуск?**

а.пассивно отдыхаете

б.физически трудитесь

в.гуляете и занимаетесь спортом

**16. ваше честолюбие проявляется в том, что вы:**

а.любой ценой стремитесь достичь его

б.надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды

в.намекаете окружающим на вашу истинную ценность

**400-600 баллов**

Вы набрали почти максимальное количество баллов, и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Сбереженные силы и здоровье сделают жизнь разнообразной и интересной.

**280-400 баллов**

Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешанными, без «стихийных бедствий». Но у вас есть еще резервы повышения производительности труда за счет разумной организации своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

**160-180 баллов.**

Вы «середнячок». Если вы и дальше будете жить в таком режиме, а лучше сказать, в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Задумайтесь пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные навыки и привычки.

**Менее 160 баллов.**

По правде говоря незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы , можете смело винить в них лишь ваш собственный образ жизни. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача –гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть кризис и пока не поздно вернуть здоровье

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| А |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| А | 30 | 10 | 20 | 0 | 0 | 30 | 0 | 30 | 10 | 30 | 30 | 20 | 0 | 30 | 0 | 10 |
| Б | 20 | 30 | 30 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 0 | 0 | 20 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 |
| В  | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 0 | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 20 | 0 |