

Анкета-тест «Ведете ли вы здоровый образ жизни?»

Чтобы оценить свой образ жизни, выберите вариант ответа по каждой из позиций.

1. Если утром вам надо пораньше встать, то вы:

- А) заводите будильник;
- Б) доверяете внутреннему голосу;
- В) полагаетесь на случай.

2. 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 диапазоне 30 минут;
- 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 оказались вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы постараетесь 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 означает для вас встреча 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, а часть зимой;
- В) по 2-3 дня, когда 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 и домашнюю 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, например в саду;
- В) гуляете и занимаетесь спортом.

16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

- А) любой ценой стремитесь достичь своего;
- Б) надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет плоды;
- В) намекаете окружающим на вашу истинную ценность.

Каждый ответ оцените количеством баллов, указанных в таблице:

	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

Подсчитайте баллы.

Результаты теста:

400-480 баллов. Вы набрали почти максимальную сумму баллов, и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что безусловно положительно сказывается на результатах служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность, напротив бережливые силы и здоровье сделают ее 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 всякой авральной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь оставались уравновешенными и впрямь. Но у вас есть еще резервы повышения работоспособности и производительности труда за счет разумной организации своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 баллов. Вы середнячок, как и большая часть людей. 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. Примите совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 баллов. По правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно-сердечно-сосудистые, то смело можете винить свой собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть кризис и, пока не поздно, вернуть здоровье.