

Экспресс-тест
«Насколько Ваш привычный образ жизни можно считать
здоровым?»

Уважаемый респондент!

*Предлагаемый тест позволит быстро определить является ли Ваш
привычный образ жизни здоровым.*

Пожалуйста, прочтите вопросы и правдиво на них ответьте.

Суммируйте баллы. Оцените результат.

1. Вы добираетесь на работу:

На машине – 10 б

Общественным транспортом – 5 б

На велосипеде или пешком – 0 б

2. Масса вашего тела:

Соответствует норме – 0 б

Превышает норму на 6-7 кг – 5 б

(за каждые 6 кг сверх излишка прибавляйте по 5 баллов) + 5 б

3. Вы употребляете в пищу:

Мало фруктов и овощей – 10 б

Много мучного/жирного/сладкого – 5 б

Питаюсь рационально – 0 б

4. Как вы относитесь к курению?

Не курю – 0 б

Курю менее 5 сигарет в день – 5 б

Курю очень много, 10 сигарет в день и более (за каждые 10 сигарет в день
сверх этого добавляйте по 5 очков) +5

5. Регулярно берете работу домой или работаете в нерабочее время?

Да – 10 б

Нет – 0 б

**6. Ваша работа/учеба связана с умственным или физическим
напряжением?**

Да – 10 б

Частично – 5 б

Нет – 0 б

7. Вы находитесь в плохом расположении духа?

Часто – 10 б

Редко – 5 б

Иногда – 0 б

8. Раз в неделю работаете/учитесь допоздна:

Да – 5 б

Нет – 0 б

9. Является ли выбранная Вами профессия Вашим призванием?

Да – 0 б

Возможно – 5 б

Нет – 10 б

10. Как вы относитесь к алкоголю?

Не употребляю – 0 б

Употребляю до 200 г крепких спиртных напитков или до 1 л пива в неделю – 5 б

Употребляю более 200 г крепких спиртных напитков в день – 10

11. Двигательная активность, физические упражнения есть в вашем графике ежедневно?

Нет – 10 б

Есть, но не систематически – 5 б

Хожу пешком на работу/учебу, работаю на даче, иногда делаю зарядку – 0 б

12. Интересно ли Вы живете?

Да – 0 б

Посредственно – 5 б

Нет – 10 б

13. Я считаю, что ЗОЖ не способствует достижению успеха?

Да – 10 б.

Нет – 0 б

РЕЗУЛЬТАТ

Насколько Ваш образ жизни можно считать здоровым:

- меньше 25 баллов – Вы ведете здоровый образ жизни.
- 25-50 баллов – Вы ведете довольно здоровый образ жизни, но могли бы его улучшить, изменив некоторые из своих привычек.
- 50 и более баллов – Вы ведете нездоровый образ жизни, срочно измените некоторые из ваших привычек. От вредных привычек нужно отказаться. Старайтесь быть спокойнее, сбавить напряжение, поменьше соперничать с другими, поменьше торопиться, научитесь снимать стресс и напряжение.

Спасибо за работу!

Надеемся, полученный результат позволит Вам внести коррективы в свою жизнь и сделать её более эффективной.