**Тест «Умеете ли вы вести здоровый образ»**

1. **Если утром вам надо встать пораньше, вы**
2. заводите будильник
3. доверяете внутреннему голосу
4. полагаетесь на случай
5. **Проснувшись утром, вы**
6. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела
7. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия
8. увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом
9. **Из чего состоит ваш обычный завтрак?**
10. из кофе или чая с бутербродами
11. из мясного блюда и кофе или чая
12. вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять
13. **Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала вам возможность**
14. успеть поесть в столовой
15. поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе
16. поесть не торопясь еще немного отдохнуть
17. **Как часто в суете учебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами**
18. каждый день
19. иногда
20. редко
21. **Если вы отказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее**
22. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию
23. флегматичным отстранением от споров
24. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров
25. **Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания занятий**
26. не более чем на 20 минут
27. до 1 часа
28. более 1 часа
29. **Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?**
30. встречам с друзьями, общественной работе
31. хобби
32. домашним делам
33. **Встреча с друзьями и прием гостей для вас – это**
34. возможность встряхнуться и отвлечься от забот
35. потеря времени и денег
36. неизбежное зло
37. **Когда вы ложитесь спать?**
38. всегда примерно в одно и тоже время
39. по настроению
40. по окончанию всех дел
41. **Как вы используете для отдыха свой отпуск?**
42. все сразу
43. часть летом, а часть – зимой
44. по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел
45. **Какое место занимает спорт в вашей жизни?**
46. ограничиваетесь ролью болельщика
47. делаете зарядку на свежем воздухе
48. находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной
49. **За последние 14 дней вы хотя бы раз**
50. танцевали
51. занимались физическим трудом или спортом
52. прошли пешком не менее 4 км.
53. **Как вы проводите летние каникулы?**
54. пассивно отдыхаете
55. физически трудитесь, например, в саду
56. гуляете и занимаетесь спортом
57. **Ваше честолюбие проявляется в том, что вы**
58. любой ценой стремитесь достичь своего
59. надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды
60. намекаете окружающим на вашу ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы

Оценка результатов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их

|  |  |
| --- | --- |
| Очки за ответы | Вопросы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | 30 | 10 | 20 | 30 | 0 | 0 | 30 | 30 | 10 | 30 | 30 | 20 | 0 | 30 | 0 |
| 2 | 20 | 30 | 30 | 0 | 30 | 10 | 0 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 20 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 10 | 20 | 30 | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 |

400-480 очков: у вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей учебы. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280-400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 очков: вы «середнячок». Если вы будите и дальше жить в таком же режиме, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечнососудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и в учебе дела у вас идут не лучшим образом. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.

**Список литература:**

1. М. Зиганов Учимся читать и считать: Готовим ребенка к школе. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1997
2. О. Москаленко Физкультминутки в начальной школе. – М.: Граф-пресс, 2004