

## ВЕДЕТЕ ЛИ ВЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Чтобы оценить свой образ жизни, выберите вариант ответа по каждой из 16 позиций.

### 1. Если утром вам надо встать пораньше, 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 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, а часть – зимой;
- в) по два-три дня, когда у вас накапливается много дел.

### 13. Какое место занимает спорт в вашей жизни?

- а) ограничивается 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 или спортом;
- 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 свои плоды;
- в) намекаете окружающим на вашу истинную ценность.

## Ключ к анкете

Найдите в таблице для каждого из ваших ответов количество баллов и просуммируйте их.

	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

**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 скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность – напротив, сбереженные 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 самой авральной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без «стихийных бедствий». Но у вас еще есть резервы повышения производительности труда за счет разумной организации своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

**160-280 баллов.** Вы «среднячок» 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 жалуется на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить в них лишь ваш 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-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть кризис и пока не поздно вернуть здоровье.