**ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И ОТНОШЕНИЕ К СОБСТВЕННОМУ ВОЗРАСТУ**

(Курс практической психологии, или Как научиться работать и добиваться успеха/Автор-сост. Р.Р.Кашапов.- Ижевск.: Изд-во Удм.ун-та, 2001.- С.326-328)

Желаете ли вы узнать о том, как вы на самом деле себя чувст­вуете? Предлагается ответить на ряд вопросов. Из трех предложенных, под каждым номером, утверждений выберите наиболее вам соответстующее.

**1.** Что вы сделаете, если увидите, что автобус успеет подойти к
остановке раньше, чем вы?

а) «возьмете ноги в руки», чтобы догнать его;

б) пропустите, будет следующий;

в) несколько ускорите шаг, может быть, он подождет вас.

**2.** Пойдете ли вы в поход в компании людей значительно
моложе вас?

а) нет, вы вообще не ходите в походы;

б) да, если они вам хоть немного симпатичны;

в) неохотно, потому что это может быть утомительно.

**3.** Если у вас выдался более тяжелый день, чем обычно,
пропадает ли у вас желание делать вечером что-либо, обещающее
быть интересным?

а) вовсе не пропадает!

б) желание пропадает, но вы надеетесь, что почувствуете себя
лучше, и поэтому не отказываетесь от задуманного;

в) да, потому что вы можете получать удовольствие, только
отдохнув.

**4.** Каково ваше мнение о турпоходах всей семьей?

а) вам нравится, когда это делают другие;

б) вы бы с удовольствием к ним присоединились;

в) нужно бы попробовать разок, как вы себя будете чувствовать
в таком турпоходе.

**5.** Что вы охотнее и быстрее делаете, когда устаете?

а) ложитесь спать;

б) пьете чашку крепкого кофе;

в) долго гуляете на свежем воздухе.

**6.** Что важнее всего для поддержания хорошего самочувствия?

а) нужно побольше есть;

б) необходимо много двигаться;

в) нельзя слишком переутомляться.

7. Принимаете ли вы регулярно лекарства?

а) не принимаете даже во время болезни;

б) нет, в крайнем случае — витамины;

в) да, принимаете.

**8.** Какое блюдо вы предпочитаете и чаще едите из перечисленных ниже?

а) гороховый суп с копченым окороком;

б) мясо, жареное на решетке, с овощным салатом;

в) пирожное с кремом или со взбитыми сливками.

**9.** Что для вас наиболее важно, когда вы отправляетесь на
отдых?

а) чтобы были все удобства;

б) чтобы была вкусная еда;

в) чтобы была хотя бы минимальная возможность заниматься спортом.

 **10.** Ощущаете ли вы перемену погоды?

 а) чувствуете себя из-за этого несколько дней больным;

 б) не знаете, вы толком и не замечаете, что погода переменилась;

 в) да, если вы утомлены.

 **11.** Каково ваше общее состояние, если вы не выспались?

 а) скверное;

 б) один-два раза не доспите — и все из рук валится;

в) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимания.

ОЧКИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ОТВЕТАМ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **а** | **б** | **в** |
| **1** | 10 | 5 | 6 |
| **2** | 2 | 10 | 0 |
| **3** | 10 | 6 | 2 |
| **4** | 1 | 10 | 4 |
| **5** | 6 | 4 | 9 |
| **6** | 1 | 9 | 5 |
| **7** | 6 | 9 | 3 |
| **8** | 4 | 10 | 1 |
| **9** | 0 | 2 | 10 |
| **10** | 0 | 10 | 6 |
| **11** | 0 | 7 | 2 |

**Свыше 80 очков:**

Превосходно! У вас действительно отличное самочувствие. Видимо, потому, что у вас здоровый организм, однако главным образом потому, что вы не только сторонник здорового образа жизни, но и на практике его ведете. В таком случае в хороших советах у вас нет нужды!

**От 50 до 80 очков:**

Ничего страшного с вашим самочувствием нет, хотя, конечно, бывает так, что вы раздражены или устали, на ваши плечи ложится большой груз, но лишь потому, что вы его достаточно хорошо выносите. Безусловно, по этой причине всем пойдет на благо не откладывать на будущий год (месяц, неделю, день) начало новой жизни, но уже сейчас перейти к ней.

**Менее 50 очков:**

Вы слишком перегружены, можно сказать, часто не знаете, где потерялась ваша голова. При таких обстоятельствах не удивительно, что вы не следите за состоянием своего здоровья, хотя бы этим доводом вы обыкновенно успокаиваете себя. Пожалуйста, поверьте нам, если вы не верите себе, это неправильное рассуждение, если вы хоть чуть-чуть больше займетесь своим физическим состоянием, все ваши остальные дела пойдут лучше.