Анкета для взрослых «Цените ли Вы свое здоровье»

1.Как известно, правильный режим питания-это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?

а) именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов;

б) иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда;

в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2.Пьете ли Вы кофе?

а) очень редко;

б) пью, но не больше 1 чашки в день;

в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.

3.Регулярно ли Вы делаете зарядку?

а) да;

б) не всегда удается себя заставить;

в) нет;

4.Или достигаете ли Вы удовольствие от работы?

а) да;

б) в целом работа меня удовлетворяет;

в) работаю без особого вдохновения;

5. Имеете ли Вы привычку принимать лекарства?

а) нет;

б) только при острой необходимости;

в) да, принимаю почти каждый день.

6. Страдаете ли Вы какое-нибудь хроническое заболевание?

а) да;

б) нет.

7. Используете ли Вы хотя бы один выходной день для физической работы, занятий спортом, туризмом?

а) да, иногда даже два дни;

б) да, но только тогда, когда есть возможность;

в) нет, лучше посмотрите телевизор.

8. Как проводите выходной день?

а) активно занимаясь спортом;

б) в веселой компании;

в) это всегда проблема,

9. Курите ли Вы?

а) нет;

б) да, но редко;

в) да, постоянно.

10. Или есть что-то, что постоянно Вас раздражает или на работе, или дома?

а) нет;

б) да, но пытаетесь избежать этого;

в) да;

11. Есть ли у вас чувство юмора?

а) друзья говорят, что есть;

б) Вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно быть с ними;

в) нет.

Оценивание результатов.

Каждый ответ: а-4 балла, б-2, в-0.

30-44 баллов - Вы цените свое здоровье. Так держать!

15-29 - Вы не отказываетесь от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной, но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами негативные последствия для здоровья?

0-14 - Вы слишком легкомысленно относитесь к своему здоровью, а оно зависит в первую очередь от Вас!