

## Уделяете ли Вы внимание своему здоровью?

Вы себе задавали вопрос, ведете ли Вы здоровый образ жизни? Если нет, то Вам стоит задуматься. Пренебрегать собственным здоровьем ни в коем случае нельзя.

Здоровье — это та ценность, которую нельзя купить за деньги. Ваше самочувствие полностью зависит только от Вас.

Этот тест поможет определить, насколько высоко Вы цените собственное здоровье.

Выберите один из трех предложенных Вам ответов.

1. Иногда ваши конечности немеют так, что Вы их просто не чувствуете?

- а) иногда такое случается;
- б) не припомню такого;
- в) бывает, но очень редко.

2. Часто ли Вас в последнее время что-нибудь беспокоит?

- а) чаще, чем обычно;
- б) раньше такое уже случалось;
- в) никогда ничего не беспокоило.

3. Чтобы не испортить зрение Вы смотрите телевизор не больше часа в день?

- а) нет, я пока не опасаясь за свое зрение;
- б) нет, но вижу хуже;
- в) стараюсь поменьше смотреть телевизор

4. Бывают ли у Вас боли в области сердца?

- а) особенно в последнее время;
- б) бывают, но не особенно часто;
- в) не помню такого.

5. Вы плохо спите и по утрам чувствуете себя совершенно разбитым?

- а) совершенно верно;
- б) нет, у меня совершенно здоровый сон;
- в) бывает и такое.

6. Случается ли такое, что Вы себе просто не находите места?

- а) да, такое случается;
- б) только если есть причина;
- в) такого не случилось.

7. В последнее время у Вас совсем пропал аппетит?

- а) нет, у меня всегда отменный аппетит;
- б) к сожалению это так;
- в) увы, иногда случается.

8. Задумываетесь ли Вы о состоянии своего здоровья?

- а) никогда;
- б) если только что-то серьезно беспокоит;
- в) очень часто.

9. Вы все время опасаетесь подцепить какую-нибудь заразу?

- а) нет, я за это нисколько не беспокоюсь;
- б) только если есть реальная угроза;
- в) да, я этого боюсь.

10. Вас часто беспокоит мигрень?

- а) редко, но случается;
- б) вообще не беспокоит;
- в) практически постоянно

Подсчитайте общее количество баллов, используя ключ:

|   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| А | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1  |
| Б | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1  |
| В | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3  |

10-16 баллов

Вам чаще следует обращать внимание на собственное здоровье. Ваше пренебрежительное отношение к здоровью может стоить Вам очень дорого. Чтобы жить полноценной жизнью, необходимо хоть чуточку прислушиваться к собственному организму и обеспечивать себе хорошее самочувствие

17-24 балла

По большому счету Ваше отношение к здоровью вполне разумное, но стоит больше времени проводить на свежем воздухе: и в спортивном зале. Не стоит также все свое свободное время проводить в кабинете врача, но и пренебрегать его советами тоже не стоит.

25-30 баллов

В Вашей щепетильности по отношению к собственному здоровью никто не усомнится. Но врачи не всегда смогут Вам помочь. Дело не в Вашем слабом здоровье, дело – в нервном напряжении. Разберитесь в своих отношениях с окружающими и почувствуете себя гораздо лучше. Все, что Вам необходимо на сегодняшний день, – это уют и спокойствие.