***Стан здоров’я та самопочуття***

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, здоров’я людини тільки на 10% визначається медичною допомогою, в той час як 40% передається спадково, а 50% – способом життя та екологічною ситуацією. Велике значення має схильність людини загострено реагувати на події, приписувати їм додаткове значення.

Виявити, наскільки ви «перевищуєте межу» адекватного реагування на типові життєві ситуації, можна за допомогою даної методики. Із запропонованих до кожного питання варіантів відповідей виберіть той, який вам властивий:

**1.**     Що ви зробите, якщо побачите, що автобус під’їде до зупинки раніше, чим ви опинитесь там?

·        **А.** «Візьмете ноги в руки», щоб догнати його.

·        **Б.**Пропустите його, сказавши собі: далі буд наступний.

·        **В.**Трохи прискорите крок – може бути, він почекає вас?

**2.**     Чи підете ви в похід з компанією значно молодшою за вас?

·  **А.**Ні ви взагалі не ходите в походи.

·  **Б.**Так, якщо вона хоч трохи симпатична.

·  **В.**Неохоче, тому що це може бути втомливо.

**3.**     Якщо у вас видався важкий робочий день або навчальний день, чим звичайно, чи пропаде у вас бажання робити ввечері що-небудь, що обіцяє бути цікавим?

·  **А.**Зовсім не пропаде.

·  **Б.**Бажання пропадає, але ви маєте надію, що будете почувати себе краще, і тому не відмовляєтеся від задуманого.

·  **В.**Так, тому що ви отримаєте від цього задоволення, лише відпочивши.

**4.**     Яка ваша думка про турпохід всією сім’єю?

·  **А.**Вам подобається, коли це роблять інші.

·  **Б.**Ви з задоволенням до них приєдналися.

·  **В.**Потрібно спробувати хоч раз, як би ви  себе відчували в такому турпоході.

**5.**     Що ви краще і скоріше робите, коли втомилися?

·  **А.**Лягаєте спати.

·  **Б.**П’єте чашку міцної кави.

·  **В.**Довго гуляєте на повітрі.

**6.**     Що важливіше всього для підтримки доброго самопочуття?

·  **А.**Потрібно побільше їсти.

·  **Б.**Необхідно багато рухатися.

·  **В.**Не можна надто перевтомлюватися.

**7.**     Чи приймаєте ви ліки?

·  **А.**Не приймаєте навіть під час хвороби.

·  **Б.**Ні, в крайньому разі – вітаміни.

·  **В.**Так, приймаєте.

**8.**     Якщо б вам прийшлося зараз вибирати, то якому блюду ви надали перевагу?

·  **А.**Гороховій суп з копченим окороком.

·  **Б.**М’ясо, жарене на решітці, з овочами салатом.

·  **В.**Тістечко з кремом або зі збитими вершками.

**9.**     Що для вас є найбільш важливим, коли ви відправляєтеся на відпочинок?

·  **А.**Щоб були всі зручності.

·  **Б.**Щоб була смачна їжа.

·  **В.**Щоб була хоч мінімальна можливість зайнятися спортом.

**10.**           Чи відчуваєте ви зміну погоди?

·  **А.**Почуваєте себе через це декілька днів хворим.

·  **Б.**Майже не помічаю, якщо погода змінюється.

·  **В.**Так, якщо я втомлений.

**11.**           Який ви маєте настрій ви не доспали?

·  **А.**Поганий.

·  **Б.**Один-два рази недоспите, і все із рук падає.

·  **В.**Ви так до цього звикли, що уже не звертаєте уваги.

*Для переведення результатів в бали скористайтеся наступним «ключем»*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| **А** | 10 | 2 | 10 | 1 | 6 | 1 | 6 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| **Б** | 6 | 10 | 6 | 10 | 4 | 9 | 9 | 10 | 2 | 10 | 6 |
| **В** | 6 | 0 | 3 | 5 | 9 | 5 | 3 | 1 | 0 | 6 | 2 |

 Якщо ви набрали:

*Понад 80 балів.*Ви маєте прекрасне самопочуття. Мабуть, тому, що у вас здоровий організм. Але головним чином тому, що ви не тільки прихильник здорового способу життя, але і реалізуєте його на практиці.

*Від 50 до 80 балів.*Ваше самопочуття поки що достатньо добре, і тому ви задаєте організму підвищені навантаження. У теперішній час ви можете покладати на свої плечі великий вантаж і витримувати його, але в перспективі це може привести до погіршення вашого здоров’я і самопочуття.

*Менше 50 балів.*Ви надто перевантажені. При таких обставинах не дивно, що ви не слідкуєте за станом власного здоров’я, хоча і оправдовуєте перевантаженням. Вам потрібно терміново зайнятися своїм фізичним станом.