

Тест – тренинг

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?».

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы

1. заводите будильник
2. доверяете внутреннему голосу
3. полагаетесь на случай

II. Проснувшись утром, вы

1. сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела
2. встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на занятия
3. увидев, что у вас в запасе несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак?

1. из кофе или чая с бутербродами
2. из мясного блюда и кофе или чая
3. вы вообще не завтракаете, дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять

IV. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала вам возможность

1. успеть поесть в столовой
2. поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе
3. поесть не торопясь еще немного отдохнуть

V. Как часто в суете учебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами

1. каждый день
2. иногда
3. редко

VI. Если вы отказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее

1. долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию
2. флегматичным отстранением от споров
3. ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров

VII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания занятий

1. не более чем на 20 минут
2. до 1 часа
3. более 1 часа

VIII. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время?

1. встречаю с друзьями, общественной работе
2. хобби
3. домашним делам

IX. Встреча с друзьями и прием гостей для вас – это

1. возможность встряхнуться и отвлечься от забот
2. потеря времени и денег
3. неизбежное зло

X. Когда вы ложитесь спать?

1. всегда примерно в одно и то же время
2. по настроению
3. по окончанию всех дел

XI. Как вы используете для отдыха свой отпуск?

1. все сразу
2. часть летом, а часть – зимой
3. по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел

XII. Какое место занимает спорт в вашей жизни?

1. ограничиваетесь ролью болельщика
2. делаете зарядку на свежем воздухе
3. находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной

XIII. За последние 14 дней вы хотя бы раз

1. танцевали
2. занимались физическим трудом или спортом
3. прошли пешком не менее 4 км.

XIV. Как вы проводите летние каникулы?

1. пассивно отдыхаете
2. физически трудитесь, например, в саду
3. гуляете и занимаетесь спортом

XV. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы

1. любой ценой стремитесь достичь своего
2. надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды
3. намекаете окружающим на вашу ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы

Оценка результатов.

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их

Очки за отв.	Вопросы														
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
1	30	10	20	30	0	0	30	30	10	30	30	20	0	30	0
2	20	30	30	0	30	10	0	10	20	0	0	0	30	30	20
3	0	0	0	10	20	30	30	0	30	0	0	0	0	30	30

400-480 очков: у вас почти максимальная сумма очков, и можно сказать, что вы ведете правильный образ жизни. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей учебы. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280- 400 очков: вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша общественная и личная жизнь и впрямь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160-280 очков: вы «среднячок». Если вы будите и дальше жить в таком же режиме, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков: по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и в учебе дела у вас идут не лучшим образом. Вам нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, вернуть здоровье.