***Анкета «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»***

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос и варианты ответов | балл |
| 1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой на протяжении хотя бы 20 минут без отдыха?   - три и больше  - один или два  - никогда | 10  4  0 |
| 1. Как часто вы курите?   - не курю  - очень редко  - временами  - каждый день | 10  5  3  0 |
| 1. Как часто вы употребляете алкоголь?   - вообще не пью  - несколько раз в год  - не более 1 раза в месяц  - не чаще 1 раза в неделю | 10  8  6  4 |
| 1. Как часто вы завтракаете?   - никогда не завтракаю  - 1 или 2 раза в неделю  - 3 или 4 раза в неделю  - 5 или 6 раз в неделю  - каждое утро | 0  2  5  8  10 |
| 1. Часто ли вы перекусываете на протяжении дня   - никогда не перекусываю  - редко  - иногда  - несколько раз в день  - часто  - постоянно что-то жую | 10  8  6  4  2  0 |
| 1. Сколько вы спите   - больше 10 часов в сутки  - 9-10 часов в сутки  - 7-8 часов в сутки  - 5-6 часов в сутки  - менее 5 часов в сутки | 4  8  10  6  0 |
| 1. Насколько ваш вес близок к идеальному (с учетом пола и роста)?   - превышает на 30% и более  - больше на 21-30%  - больше на 11-20%  - +10%  - меньше на 11-20%  - меньше на 21-30%  - меньше на 30% и более | 0  3  6  10  6  3  0 |

**Интерпретация результатов**

60-70 баллов – высокий уровень: вы правильно следите за своим здоровьем. Так держать! Возможно, многие болезни обойдут вас стороной;

50-59 баллов – выше среднего уровня: ваше отношение к своему здоровью можно оценить, как хорошее, но не стоит расслабляться;

40-49 баллов – средний уровень: многое в вашем отношении к своему здоровью следует изменить;

30-39 баллов – ниже среднего уровня: вы не очень хорошо следите за собой. Нужно чаще себя контролировать;

менее 30 баллов – низкий уровень: вам наплевать на себя. С таким отношением у вас могут начаться проблемы со здоровьем.

***Берегите свое здоровье!***