# Опитувальник "Стан здоров'я і самопочуття"

Класний керівник пропонує обрати один із варіантів відповідей (а, б, в) і записати його на окремому аркуші паперу.

1. Як ти діятимеш, якщо побачиш, що не встигаєш підійти до автобуса, який цієї миті спинився на зупинці?

а) Швидко бігтимеш, щоб наздогнати його;

б) пропустиш автобус і почекаєш; на наступний;

в) прискориш хід, можливо, водій зачекає на тебе.

2. Чи підеш ти в похід з людьми, значно молодшими за тебе? !

а) Ні, адже ти не ходиш у походи;

б) так, якщо вони тобі симпатичні;

в) підеш, але не дуже охоче, тому що це втомлює.

3. Чи втрачаєш ти енергійність і бажання займатися цікавою справою ввечері, якщо позаду лишився "важкий" день?

а) Зовсім ні;

б) бажання зникає, але ти не відмовляєшся від задумів , сподіваючись, що втрачені сили відновляться;

в) так, адже максимальну насолоду від цікавої справи можна отримати лише після відпочинку.

4. Як ти ставишся до турпоходу всією родиною?

а) Тобі подобається, тому що підготовча робота лягає на плечі інших;

б) ти із задоволенням приєднуєшся до всіх;

в) прагнеш спробувати хоча б один раз, аби відчути, як почуватимешся в цьому поході.

5. Що ти найчастіше робиш, утомившись?

а) Лягаєш спати;

б) п'єш чашку міцної кави;

в) довго гуляєш на свіжому повітрі.

6. Що є важливим для підтримки гарного самопочуття?

а) Смачна їжа, ласощі;

б) постійна рухливість;

в) відсутність втоми.

7. Чи вживаєш ти ліки?

а) Ні, не вживаю навіть під час хвороби;

б) лише іноді;

в) так, уживаю.

8. Яким стравам ти віддаєш перевагу?

а) Гороховому супу з м'ясом;

б) смаженому м'ясу та овочевим стравам;

в) тістечкам із кремом або збитими вершками.

9. Що для тебе має найбільше значення на відпочинку?

а) Комфортні умови проживання;

б) смачна їжа;

в) можливість займатися спортом.

10. Чи відчуваєш ти зміни в погоді?

а) Відчуваю себе хворим за декілька днів до зміни погоди;

б) ні, не відчуваю;

 в) так, якщо втомлююсь.

11. Як ти почуваєшся, якщо не виспався?
а) Погано;

в) усе валиться з рук;

в) так до цього звик, що вже не помічаю цього.

*Обробка результатів.*

Підрахуйте суму балів за таблицею.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер з/п | а | б | в |
| 1 | 10 | 5 | 6 |
| 2 | 2 | 10 | 0 |
| 3 | 10 | 6. | 2 |
| 4 | 1 | 10 | 4 |
| 5 | 6 | 4 | 9 |
| 6 | 1 | 9 | 3 |
| 7 | 6 | 9 | 5 |
| 8 | 4 | 10 | 1 |
| 9 | 0 | 2 | 10 |
| 10 | 0 | 2 | 10 |
| 11 | 0 | 7 | 2 |

*Більше 80 балів.* У тебе відмінне самопочуття і здоровий організм. Очевидно, що ти прибічник здорового способу життя. Тримай так і надалі!

*Від 50 до 80 балів.* Ти буваєш роздратованим і втомленим. Іноді на твої плечі лягає важкий тягар. Безумовно, тобі необхідно вже сьогодні починати дбати про своє здоров'я.

*Менше 50 балів.* Ти дуже завантажений, можливо, через це ти не слідкуєш за своїм здоров'ям. Подбай про свій фізичний стан, і всі твої справи підуть на лад.