**Тест «Твое здоровье»**

1. **У меня часто плохой аппетит.**
2. **После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.**
3. **Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздра­женным и угрюмым.**
4. **Периодически у меня бывают серьезные заболевания, ког­да я вынужден несколько дней оставаться в постели.**
5. **Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.**
6. **В последнее время я несколько прибавил в весе.**
7. **У меня часто кружится голова.**
8. **В настоящее время я курю.**
9. **В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.**

**10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.**

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчи­тайте сумму.**

**Результаты:**

***1-2 балла.* Несмотря на некоторые признаки ухудшения здо­ровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте уси­лий по сохранению своего самочувствия.**

***3-6 баллов.* Ваше отношение к своему здоровью трудно на­звать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили доволь­но основательно.**

***7-10 баллов.* Как вы умудрились довести себя до такой степе­ни? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...**