**Анкета – тест**

**«Соответствует ли ваш образ жизни понятию «Здоровый образ жизни»»**

**1. Вы добираетесь на работу:**

а) общественным транспортом,

б) на машине,

в) на велосипеде или пешком.

**2. Вес:**

а) нормальный,

б) превышает норму на 6 -7кг,

в) за каждые 6 кг лишнего веса прибавляйте 5 очков.

**3. Курение:**

а) не курю,

б) нерегулярное курение, менее 5 сигарет в день,

в) регулярное курение,

г) курение 10 сигарет в день (за каждые дополнительные 10 сигарет, добавьте по 5 очков).

**4. Ваша работа связана с регулярной ездой на автомашине в качестве водителя или с поездками в командировки**:

а) да,

б) нет.

**5. Вы употребляете в пищу:**

а) много продуктов с высоким содержанием жира (масло, яйца, сливки и т.д.)

б) мало фруктов и овощей,

в) много продуктов с высоким содержанием углеводов (сахар, кондитерские изделия и т.д.).

6**. Регулярно берёте работу домой или работаете в нерабочее время:**

а) да,

б) нет.

**7. Употребление алкоголя:**

а) не употребляете,

б) употребляете 300гр. водки или 3 кружки пива, или бутылку вина и более а день.

**8. Ваша работа связана со сдельной оплатой труда, соблюдением жёстких сроков выполнения работ:**

а) да,

б) нет.

**9. Один раз в неделю и более работаете сверхурочно или допоздна**:

а) да,

б) нет.

**10. Занимаетесь лм физическими упражнениями:**

а) не занимаетесь,

б) работаете в саду, совершаете пешие прогулки, делаете комплекс гимнастических упражнений,

в) занимаетесь различными видами спорта.

**Ключ:**

1. а – 5 очков, б – 10, в – 0,

2. а – 0, б –5, в – 5,

3. а – 0, б –0, в – 5, г – 5,

4. а – 10, б – 0,

5. а – 5, б – 10, в – 5,

6. а – 10, б – 0,

7. а – 0, б – 5,

8. а – 10, б – 0,

9. а – 5, б – 0,

10. а – 10, б –0, в – 5.

**Результат:**

**менее 25 очков** – вы ведёте здоровый образ жизни,

**25-50 очков** – ведёте довольно здоровую жизнь, но могли бы её улучшить, изменив некоторые из ваших привычек,

**50 очков и более** – ведёте неправильный образ жизни, измените некоторые из ваших нездоровых привычек.

ГБУЗ ОТ ВО «Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

01.04.2021г.