Тест, який можна пройти за бажанням.

Його результати надсилати не потрібно

«Чи вмієте Ви вести здоровий спосіб життя

і продуктивно працювати?»

1. **Якщо вранці Вам треба встати раніше, Ви:**

1. заводите будильник;
2. довіряєте внутрішньому голосу;
3. покладаєтеся на випадок?

2. **Прокинувшись ранком, Ви:**

1. відразу підхоплюєтеся з ліжка і беретесь за справи;
2. встаєте і, не поспішаючи, робите легку гімнастику і тільки потім починаєте збиратися на роботу;
3. ще кілька хвилин продовжуєте ніжитися під ковдрою?

3. **З чого складається Ваш звичайний сніданок?**

1. 3 кави або чаю з бутербродами;
2. з м'ясного блюда і кави або чаю;
3. взагалі не снідаєте вдома і віддаєте перевагу більш поживному ленчу годин у десять.

4. **Який варіант робочого розпорядку вам більше до вподоби?**

1. Необхідність точного приходу на роботу у визначений час;
2. прихід у діапазоні + / — ЗО хвилин;
3. гнучкий графік.

5. **Ви бажаєте, щоб тривалість обідньої перерви давала можливість:**

1. устигнути поїсти в їдальні;
2. поїсти, не кваплячись, і ще спокійно випити чашку кави;
3. поїсти, не кваплячи, і ще небагато відпочити.

6. **Як часто в суєті службових справ і обов'язків у Вас видається можливість пожартувати і посміятися з колегами?**

1. Щодня;
2. іноді;
3. рідко.

7. **Якщо на роботі Ви виявляєтеся втягнутим у конфліктну ситуацію, як ви  
намагаєтеся вирішити її?**

1. У процесі довгих дискусій;
2. флегматичним відстороненням від суперечок;
3. чітким поясненням і відмовою від суперечок.

8. **Чи надовго Ви звичайно затримуєтеся після роботи?**

1. Не більше ніж на 20 хвилин;
2. до 1 години;
3. більше 1 години.

9. **Чому Ви звичайно присвячуєте свій вільний час?**

1. Суспільній роботі;
2. хобі;
3. домашнім справам.

10. **Що означають для Вас зустрічі з друзями чи прихід гостей?**

1. Можливість відволіктися від турбот;
2. утрату часу і грошей;
3. неминуче зло.

11. **Коли Ви лягаєте спати?**

1. Завжди приблизно в той самий час;
2. залежить від настрою;
3. по закінченні всіх справ.

12. **Як Ви використовуєте свою відпустку:**

1. всю відразу;
2. частину — влітку, а частину — взимку;
3. по два-три дні, коли накопичується багато справ.

13. **Яке місце посідає спорт у Вашому житті:**

1. Обмежуєтеся роллю болільника;
2. робите зарядку на свіжому повітрі;
3. вважаєте, що повсякденне робоче і домашнє фізичне навантаження цілком достатні.

14. **За останні 14 днів Ви хоча б раз:**

1. танцювали;
2. займалися фізичною працею чи спортом;
3. пройшли пішки не менше чотирьох кілометрів?

15. **Як Ви проводите літню відпустку:**

1. пасивно відпочиваєте;
2. фізично працюєте, наприклад, у саду;
3. гуляєте і займаєтеся спортом.

16. **Ваше честолюбство виявляється в тому, що Ви:**

1. за будь-яку ціну прагнете досягти свого;
2. сподіваєтеся, що Ваша ретельність обов'язково принесе свої плоди;
3. натякаєте оточуючим на Вашу дійсну цінність?

Ключ

Знайдіть у таблиці оцінки для кожної з Ваших відповідей і просумуйте їх.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1 | 30 | 10 | 20 | 0 | 0 | 30 | 0 | 30 | 10 | 30 | 30 | 20 | 0 | 30 | 0 | 0 |
| 2 | 20 | 30 | 30 | 10 | 10 | 0 | 10 | 20 | 0 | 0 | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 30 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 20 | 30 | 0 | 30 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | 30 | 10 |

**400—480 балів.** Ви набрали майже максимальну суму балів і можна впев­нено казати, що Ви вмієте жити. Ви добре організували режим роботи й ефективного відпочинку, що, безумовно, позитивно позначиться і на ре­зультатах Вашої службової діяльності. Не бійтеся, що регламентованість Вашого життя додає їй монотонності, — навпаки, заощаджені сили і здоро­в'я зроблять її різноманітною й цікавою.

**280—400 балів**. Ви близькі до ідеалу, хоча й не досягли його. У всякому разі Ви вже опанували мистецтво відновлювати свої сили навіть під час навіть авральної роботи. Важливо, щоб Ваша службова діяльність і сімей­не життя й надалі залишалися врівноваженими, без «стихійних лих». Але у Вас ще є резерви для підвищення продуктивності за рахунок більш ро­зумної організації своєї роботи відповідно до особливостей Вашого орга­нізму.

**160—280 балів**. Ви — «посередник», як і більша частина людей. Якщо ви і далі будете жити в такому режимі, а краще сказати — в такій «за­парці», то Ваші шанси дожити до пенсії з добрим здоров'ям невеликі. Схаменіться, поки не пізно, адже час працює проти Вас. У Вас є всі пере­думови, щоб змінити свої шкідливі гігієнічні навички і службові звички. Прийміть раду як застереження друга і не відкладайте профілактику на завтра.

**Менше 160 *балів***. По правді кажучи, не завидне у Вас життя. Якщо Ви вже скаржитеся на якесь нездужання, особливо серцево-судинної системи, то можете впевнено звинувачувати у них Ваш власний спосіб життя. Вва­жаємо, що і на роботі справи у вас йдуть не кращим чином. Вам уже не обійтися благими намірами, декількома змахами рук вранці. Потрібна по­рада фахівця — лікаря-гігієніста чи психолога. Але буде краще, якщо Ви самі знайдете в собі сили перебороти нинішню життєву кризу та, поки не пізно, повернути здоров'я.