

Тест «Ваше здоровье»

Чтобы пройти тест Вам понадобятся лист бумаги и ручка.

Описание:

Разумеется, этот тест достаточно условен. Однако он позволяет периодически проверять и контролировать свое физическое состояние.

Стимульный материал:

1. **Возраст.** Каждый год дает один балл. (Если вам 40, значит, вы имеете 40 баллов).

2. **Вес.** Нормальный вес условно равен росту в сантиметрах минус 100. За каждый килограмм ниже нормы добавляется 5 баллов, за каждый килограмм выше нормы вычитается 5 баллов. Допустим, что при росте 176 сантиметров вы весите 85 килограммов, тогда по второму показателю вы имеете минус 45 баллов.

3. **Курение.** Некурящий получает плюс 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается 1 балл. Если вы выкуриваете в день 20 сигарет, то ваш третий показатель составляет минус 20 баллов.

4. **Выносливость.** Если вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости (бегаете в равномерном темпе, плаваете, гребете, катаетесь на лыжах или на велосипеде, т.е. делаете упражнения, которые наиболее эффективно укрепляют сердечно-сосудистую систему), то вы получаете 30 баллов. Упражняйтесь четыре раза в неделю, вы набираете 25 баллов, три раза – 20, два раза – 10 и один раз – 5 баллов. За другие упражнения (комплекс утренней гимнастики, прогулка, различные игры) в этом тесте баллы не начисляются. Если же вы вообще не занимаетесь физкультурой, то из общей суммы вычитаются 10 баллов. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, то теряете еще 20 баллов.

5. **Пульс в покое.** Если число сердечных сокращений в покое у вас меньше 90, то за каждый удар пульса из этой разницы вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту – 18 баллов (90 - 72).

6. **Восстановление частоты пульса после нагрузки.** После 2-минутного бега (можно на месте) отдохните 4 минуты лежа. При частоте пульса, превышающей исходную цифру всего на 10 ударов, вы получаете 30 баллов, на 15 ударов – 15 баллов, а на 20 и более – ни одного балла.

Интерпретация результатов:

Не более 20 баллов. Вам необходимо обратиться к врачу для проверки вашего здоровья, попытаться сбросить лишний вес, ограничить себя в курении, начать легкие пробежки.

21–60 баллов. Надо уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас факторами риска (лишним весом, курением или малой физической активностью).

61–100 баллов. Результат неплохой, не снижайте интенсивности в развитии выносливости.

Свыше 100 баллов – ваше здоровье отличное, его «закрома» полны резервов выносливости и сопротивляемости болезням. Продолжайте в том же духе.