

Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов»

Инструкция: «Ответьте на вопросы теста, выбирая один из вариантов ответа».

№	Утверждение	Вариант ответа	
		Да	Нет
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		
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		
	Сумма баллов: _____		

Обработка и анализ результатов

После того, как ребята ответят на вопросы, ведущий сообщает им, что за каждый ответ «Да» они должны поставить себе 1 балл, затем подсчитать общую сумму баллов.

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 расстроили его довольно основательно.

7 - 10 баллов. Как Вы умудрились довести себя до такого состояния? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. А ведь Вам сдавать экзамены! Самые большие трудности еще впереди! Вам нужно немедленно менять свои привычки, иначе...