

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»
Кафедра профилактической медицины

С.В.НОТОВА, Е.С.БАРЫШЕВА, О.А.НАУМЕНКО,
М.В.КОШКИНА, Е.Ю.ФЕДИЧЕВА, О.И.БУРЛУЦКАЯ

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2007

УДК 61
ББК 51.204
П 19

Рецензент
доктор медицинских наук Ю.А. Брудастов

П 19 **Паспорт здоровья: рабочая тетрадь / С. В. Нотова, Е. С. Барышева, О. А. Наumenко, М.В.Кошкина, Е. Ю. Федичева, О. И. Бурлуцкая. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007. - 11 с.**

Рабочая тетрадь предназначена для проведения лабораторных занятий по дисциплине «Валеология» и «Основы медицинских знаний».

ББК 51.204
© Нотова С.В.,
Барышева Е.С.,
Наumenко О.А.,
Федичева Е.Ю.,
Бурлуцкая О.И., 2007
© ГОУ ОГУ, 2007

Паспорт здоровья № _____ (код)

1 Фамилия _____ Имя _____

Отчество _____

2 Дата обследования

3 □□ □□ □□□□□□ Дата рождения

4 □□ Возраст (полных лет)

5 □□ Факультет _____ Группа _____

7 Пол:

1) мужской;

2) женский.

8 Место жительства

1) Оренбург

ул. _____

2) Домашний адрес (для приезжих) республика, область,
район _____

9 Выявлена наследственная предрасположенность к
заболеваниям _____

10 Есть ли у Вас заболевания опорно-двигательного аппарата

1) нет;

2) да.

11 Отмечались ли у Вас за последний год боли в позвоночнике :

1) нет;

2) да, постоянно;

3) да, иногда.

12 Были ли у Вас боли в суставах:

1) нет;

2) да часто (в каких) _____;

3) иногда.

13 Отмечалось ли у Вас изменение формы и покраснение суставов:

1) нет;

2) да.

14 □□□,□ Рост, см

15 Оцените свой рост по центильным таблицам:

- для девочек:

1) ниже - 161 см -(10 % и ниже);

2) 161-170 см - средний рост (от 25 до 75 %);

3) выше 170 см (90 % и выше);

- для мальчиков:

1) ниже 168 см (10 и ниже);

2) 168 - 181 - средний рост (от 25 до 75 %);

3) выше 181 см (90 % и выше).

16 □,□□ Вес, кг:

17 Оцените массу тела по центильным таблицам:

- для девочек:

1) ниже 52 кг (10 % и ниже);

2) 52-62 кг - средняя масса тела (от 25 до 75 %);

3) выше 62 кг (90 % и выше);

- для мальчиков:

1) ниже 57 кг (10 % и ниже);

2) 52-62 кг - средний вес (от 25 до 75 %);

3) выше 71 кг (90 % и выше).

18 □□,□ Окружность головы, см

19 □ Оцените окружность головы:

- для девочек:

1) ниже 52 см (10 % и ниже);

2) 52-55 см (от 25 до 75 %);

3) выше 55 см (90 % и выше);

- для мальчиков:

1) ниже 54 см (10 % и ниже);

2) 54-58 см (от 25 до 75 %);

3) выше 58 см (90 % и выше).

20 □□□,□ Окружность груди при спокойном дыхании, см

21 □ Оцените окружность грудной клетки при спокойном дыхании:

- для девочек:

1) ниже 80 см (10 % и ниже);

2) 80-88 см (от 25 до 75%);

3) выше 88 см (90 % и выше);

- для мальчиков:

1) ниже 82 см (10 % и ниже);

2) 82-92 см (от 25 до 75%);

3) выше 92 см (90 % и выше).

22 □□□,□ Окружность грудной клетки на вдохе, см

23 □□□,□ Окружность грудной клетки на выдохе, см

24 □□,□ Окружность запястья, см

25 □ Оцените окружность запястья:

- для девочек:

1) ниже 14 см (10 % и ниже);

2) 14,1-16,5 см (от 25 до 75 %);

3) выше 16,6 (90 % и выше);

- для мальчиков:

1) ниже 16,8 (10 % и ниже);

- 2) 16,9 - 18 см (от 25 до 75 %);
- 3) выше 18,1 см (90 % и выше).

26 , Результат индекса Кетле

27 Оцените полученный Вами результат индекса Кетле:

- 1) ниже 19,4 – гипотрофия;
- 2) 19,5-24,9 – норма;
- 3) выше 25 – избыточная масса тела.

28 , Динамометрия ведущей руки, кг

29 Оцените результат динамометрии ведущей кисти:

- для девочек:

- 1) ниже 25 кг (10 % и ниже);
- 2) 25,1 - 29 кг (от 25 до 75%);
- 3) выше 29.1 кг (90 % и выше);

- для мальчиков:

- 1) ниже 44 кг (10 % и ниже);
- 2) 44,1-48 кг (от 25 до 75 %);
- 3) выше 48,1 кг (90 % и выше).

30 , Динамометрия второй руки, кг

31 Оцените результат динамометрии второй руки:

- для девочек:

- 1) ниже 21 кг (10 % и ниже);
- 2) 21,1-25 кг (от 25 до 75 %);
- 3) выше 25,1 кг (90 % и выше);

- для мальчиков:

- 1) ниже 40 кг (10 % и ниже);
- 2) 40,1 - 42 кг (от 25 до 75 %);
- 3) выше 42,1 кг (90 % и выше).

32 , , Становая сила, кг

33 Оцените результат становой силы:

- для девочек:

- 1) ниже 67,9 кг (10 % и ниже);
- 2) 68-70 кг (от 25 до 75 %);
- 3) выше 70,1 кг (90 % и выше);

- для мальчиков:

- 1) ниже 120,9 кг (10 % и ниже);
- 2) 121-123 кг (от 25 до 75%);
- 3) выше 123.1 кг (90 % и выше).

34 Оцените физическое развитие:

- 1) гармоничное;
- 2) дисгармоничное.

35 Ваше физическое развитие:

- 1) соответствует возрасту;
- 2) отстает;
- 3) опережает возраст.

36 Склонность к синякам:

- 1) есть;
2) нет (норма).
- 37 Склонность к кровотечениям: (в норме нет)
1) носовые;
2) десневые.
- 38 Была ли у Вас за последний год анемия (низкое содержание гемоглобина в крови):
1) нет ;
2) да.
- 39 Признаки здоровья системы крови:
1) здоров;
2) не здоров.
- 40 Ногти:
1) ровные; без нарушений структуры и состояния (признаки здоровья);
2) ломкие; слоющиеся; с вдавлениями; с мелкими белыми пятнами
(подчеркнуть) – признаки нарушения обмена веществ в организме.
- 41 Кожный зуд:
1) нет;
2) есть.
- 42 Сколько раз в день Вы принимаете пищу:
1) 4-6 раз в день (норма);
2) 3 и менее раз (нарушение режима питания).
- 43 На какое время приходится максимальный объем приема пищи:
1) на середину дня (норма);
2) на утро или вечер (нарушение режима питания).
- 44 За какое время до сна Вы последний раз принимаете пищу:
1) за 1,5 – 2 часа и более (норма);
2) за 1 час и менее (нарушение режима питания).
- 45 Режим питания:
1) не нарушен;
2) нарушен.
- 46 Кисломолочные продукты Вы:
1) потребляете ежедневно не менее 500 мл;
2) не употребляю вообще или не каждый день.
- 47 Употребляете ли Вы свежие овощи и фрукты:
1) да, каждый день;
2) да, несколько раз в неделю;
3) очень редко.
- 48 Сколько простых углеводов (сахара, варенья, конфет, шоколада, печенья и др. сладостей) Вы съели за сутки _____ г.
- 49 Оцените количество съеденных вами простых углеводов:
1) норма 50-100 г;
2) избыток – 110 г и более;
3) дефицит – 40г и менее.
- 50 Укажите, какое количество белка за сутки Вы получили с питанием

- (в г на кг веса) _____ г
- 50 Оцените количество белка, полученного с питанием за сутки:
- 1) норма 0,75-1 г/кг;
 - 2) дефицит 0,74 и менее;
 - 3) избыток 1,1 и более.
- 51 Укажите, какое количество жиров за сутки Вы получили (в г на кг веса) _____ г.
- 52 Оцените количество жиров, полученных с питанием за сутки:
- 1) норма 1-1,2 г/кг;
 - 2) дефицит 0,9 и менее;
 - 3) избыток 1,3 и более.
- 53 Укажите, какое количество углеводов за сутки Вы получили с питанием (в г на кг веса) _____ г.
- 54 Оцените количество углеводов, полученных с питанием за сутки:
- 1) норма 4-7 г/кг;
 - 2) дефицит 3,9 и менее;
 - 3) избыток – 7,1 и более.
- 55 Оцените сбалансированность своего питания:
- 1) сбалансированное (1:1-1,2:4-7);
 - 2) несбалансированное.
- 56 Укажите общую калорийность питания _____ ккал
- 57 Оцените калорийность своего питания
- 1) нормокалорийное;
 - 2) низкокалорийное;
 - 3) высококалорийное.
- 58 Есть ли у Вас заболевания органов пищеварения (1 нет, 2 – да, какое _____).
- 59 Какой у Вас аппетит:
- 1) нормальный;
 - 2) пониженный или повышенный (признак нездоровья).
- 61 Бывает ли у Вас тошнота (в течение последнего года)?
- 1) нет (признак здоровья);
 - 2) да, утром, натощак ;
 - 3) да, после еды
 - 4) да, иногда независимо от приема пищи
(2, 3, 4 – признаки нездоровья пищеварительной системы)
- 62 Бывает ли у Вас отрыжка (в течение последнего года)?
- 1) нет, или иногда воздухом после газировки (признак здоровья);
 - 2) да, горечью (2, 3, – признаки нездоровья пищеварительной системы);
 - 3) да, другим.
- 63 Отмечалась ли у Вас изжога в течение последнего года:
- 1) нет (признак здоровья);
 - 2) да (2, 3, – признаки нездоровья пищеварительной системы);
 - 3) да, иногда.

- 64 Отмечались ли у Вас боли в животе в течение последнего года?
- 1) нет (признак здоровья);
 - 2) да, часто (2, 3, – признаки нездоровья пищеварительной системы);
 - 3) да, иногда.
- 65 Боли в животе отмечаются:
- 1) нет болей (признак здоровья);
 - 2) в правом подреберье (2, 3, 4, 5, 7 – признаки нездоровья пищеварительной системы);
 - 3) в центре живота;
 - 4) в левом подреберье;
 - 5) по всему животу;
 - 6) в нижней части живота (6 – возможна патология мочеполовой системы);
 - 7) в области желудка.
- 66 Характер стула:
- 1) ежедневно 1-2 раза в день;
 - 2) не каждый день;
 - 3) чаще, чем 2 раза в день.
- 67 Признаки здоровья системы пищеварения:
- 1) здоров;
 - 2) не здоров.
- 68 Болели ли Вы за последний год воспалением легких
- 1) нет;
 - 2) да.
- 69 Есть ли и у Вас хронические заболевания органов дыхания
- 1) нет;
 - 2) да, какие _____).
- 70 Бывает ли у Вас кашель:
- 1) нет или только во время простудных заболеваний (признак здоровья);
 - 2) да, постоянно;
 - 3) да, преимущественно по утрам.
- 71 Откашливаете ли Вы по утрам мокроту:
- 1) нет (признак здоровья);
 - 2) да, постоянно;
 - 3) да, иногда.
- 72 Частота дыхания в минуту.
- 73 Оцените частоту дыхания:
- 1) частота дыхания в норме (до 20 в минуту);
 - 2) частота дыхания выше нормы (21 и более в минуту).
- 74 Проба с задержкой дыхания на вдохе, сек.
- 75 Оцените пробу с задержкой дыхания на выдохе:
- 1) норма: 40 и более секунд;
 - 2) ниже нормы: менее 39 секунд.
- 76 Проба с задержкой дыхания на выдохе, с.

- 77 Оцените пробу с задержкой дыхания на выдохе:
- 1) норма 20 и более секунд;
 - 2) ниже нормы - менее 19 секунд.
- 78 Экскурсия грудной клетки в см
- 79 Оцените экскурсию грудной клетки:
- 1) 4 и более см (норма);
 - 2) 3,9 см и менее (снижена).
- 80 Жизненная емкость легких в мл (М ср)
- 81 Оцените жизненную емкость легких:
- 1) соответствует норме ;
 - 2) меньше должествующей нормы (норма по формуле ЖЕЛ= $(27,63 - 0,112 \times \text{возраст}) \times \text{рост}$).
- 82 Признаки здоровья органов дыхания:
- 1) здоров;
 - 2) не здоров.
- 83 Есть ли у Вас хронические заболевания уха, горла, носа (1-нет, 2- да, какое _____)
- 84 Часто ли у Вас бывают ангины (2 раза в год и чаще):
- 1) нет;
 - 2) да.
- 85 Дыхание через нос затруднено:
- 1) нет;
 - 2) да, постоянно;
 - 3) при простуде;
 - 4) при аллергии.
- 86 Признаки здоровья лор-органов :
- 1) здоров;
 - 2) не здоров.
- 87 За последний год болели ли Вы простудными заболеваниями (ОРЗ, гриппом, ангиной) 1- нет, 2 - да
- 88 Если болели, то сколько раз _____.
- 1) при частоте заболеваний 1-2 раза в год (норма);
 - 2) частота заболеваний 3 и более раз в год (выше нормы - признаки снижения иммунитета)
- 89 Укажите продолжительность простудных заболеваний в днях _____.
- 1) продолжительность простуды не более 7 дней (норма);
 - 2) продолжительность простуды более 7 дней (признаки снижения иммунитета)
- 90 Повышалась ли у Вас температура при простудном заболевании:
- 1) да (норма);
 - 2) нет (если продолжительность заболевания до 5 дней - норма).
- 91 Если да, то укажите максимальное значение температуры тела при простудном заболевании _____
- 1) 38-38,9 (норма);
 - 2) 37 –37,9;

3) 39 и более (гипертермическая реакция).

92 Признаки здоровья иммунной системы:

- 1) здоров;
- 2) не здоров.

93 Есть ли у Вас аллергические заболевания (1 - нет, 2 – да, какие заболевания _____)

94 Бывают ли у Вас приступы затрудненного дыхания, свистящего дыхания и одышки:

- 1) нет;
- 2) весной, летом при цветении трав, деревьев (2, 3, 4 – требуется консультация аллерголога);
- 3) при простудных заболеваниях;
- 4) в других случаях (укажите).

95 Бывают ли у Вас аллергические реакции (сыпь, отеки, насморк, слезотечение, покраснение глаз) на:

- 1) нет;
- 2) какую-либо пищу;
- 3) в других случаях (укажите) _____ ;
- 4) прививки;
- 5) лекарства.

96 Аллергическая предрасположенность:

- 1) не выявлена;
- 2) выявлена.

97 Есть ли у Вас заболевания сердечно-сосудистой системы (1- нет, 2 – да, какое _____.)

98 Отмечаются ли у Вас боли в сердце:

- 1) нет, никогда (признак здоровья);
- 2) да, при волнении;
- 3) да, при физической нагрузке 2, 3, 4 – консультация кардиолога;
- 4) да, очень редко в покое.

99 Боль в сердце:

- 1) нет боли (признак здоровья);
- 2) исчезает при физической нагрузке (функциональный характер);
- 3) усиливается при физической нагрузке.
2, 3, – консультация кардиолога

100 Отмечаются ли у Вас приступы ощущаемого сердцебиения:

- 1) нет, никогда (норма) (признак здоровья);
- 2) да, при волнении (2, 3 – функциональный характер);
- 3) да, при физической нагрузке;
- 4) да, в покое (требуется консультация кардиолога).

101 Отмечаются ли у вас неприятные ощущения перебоев в работе сердца:

- 1) нет (признак здоровья) ;
- 2) да.

102 Пульс лежа _____ в мин.

103 Пульс сидя (перед нагрузкой) _____ в мин.

- 104 Оцените свой пульс сидя (перед нагрузкой) _____ в мин.
 1) норма 60-89;
 2) брадикардия 59 и менее;
 3) тахикардия – 90 и более.
- 105 Пульс стоя _____ в мин.
- 106 Оцените свой пульс стоя:
 1) норма (увеличение на -10-30 % от пульса сидя);
 2) меньше нормы (увеличение пульса менее, чем на 9% относительно пульса сидя);
 3) больше нормы (увеличение пульса более 31%) .
- 107 Пульс сразу после нагрузки _____ в мин.
- 108 Оцените тренированность сердечно-сосудистой системы в ответ на физическую нагрузку:
 1) тренированность сердца хорошая - увеличение пульса на 0-30 %;
 2) тренированность сердца недостаточная 31-40 %;
 3) тренированность сердца низкая – более 40 %.
- 109 Пульс через 1 минуту после нагрузки _____ в мин.
- 110 Оцените пробу на восстановление через минуту после нагрузки :
 1) норма –пульс равен пульсу сидя перед нагрузкой или меньше него;
 2) пульс превышает показатель пульса сидя перед нагрузкой.
- 111 Артериальное давление сидя САД _____ в мм рт. ст.
- 112 Артериальное давление сидя ДАД _____ в мм рт. ст.
- 113 Оцените артериальное давление сидя:
 1) норма САД (от 100 до 138 мм рт. ст., ДАД от 60 до 88 мм.рт.с);
 2) повышенное (САД 140 и выше, ДАД – 90 и выше);
 3) пониженное (САД- 98 и ниже, ДАД -58 и ниже).
- 114 Артериальное давление стоя САД _____ ДАД _____ мм рт ст.
- 115 Оцените артериальное давление стоя:
 1) норма - АД остается прежним или повышается на 5-20 мм рт .ст.;
 2) выше нормы – АД повышается на 22 и более мм.рт.ст. по сравнению с положением сидя;
 3) ниже нормы – АД снижается.
- 116 Индекс Руффье _____
- 117 Признаки здоровья сердечно-сосудистой системы:
 1) здоров
 2) нездоров
- 118 Есть ли у Вас заболевания нервной системы:
 1) нет;
 2) да.(какие _____)
- 119 Переносили ли Вы травмы головы с потерей сознания, инфекционные или воспалительные заболевания головного мозга?
 1) нет;
 2) да.
- 121 Умственная работоспособность в течении учебного дня:
 1) высокая;

2) пониженная.

121 Какова продолжительность Вашего суточного сна (_____ часов)

122 Оцените свой сон:

1) норма 6-10 часов;

2) нарушения сна (5 и менее часов, 11 и более часов).

123 Часто ли Вас беспокоят головные боли?

1) никогда или реже 1 раза в неделю (норма);

2) часто, практически ежедневно (признаки нарушения);

3) 1-2 раза в неделю (возможные нарушения).

124 Бывают ли у Вас головокружения?

1) нет;

2) да.

125 Бывают ли у Вас обмороки?

1) нет;

2) да.

126 Признаки здоровья нервной системы:

1) здоров;

2) нездоров.

127 Острота зрения:

1) правого глаза _____;

2) левого глаза _____.

128 Оцените остроту зрения:

1) норма (острота зрения 1,0);

2) снижена (острота зрения меньше 1).

129 Рефракция: _____

130 Признаки здоровья органа зрения:

1) здоров;

2) не здоров.

131 Есть ли у Вас эндокринные заболевания

1) нет;

2) да, какое _____).

132 Отмечалось ли у Вас за последний год постоянное чувство жажды:

1) нет;

2) да;

3) иногда.

133 Отмечалось ли у Вас за последний год значительное похудение (более 10% от нормальной массы тела):

1) нет;

2) да.

134 Отмечались ли у Вас за последний год частые гнойные заболевания кожи (фурункулы, карбункулы, стрептодермия, панариции):

1) нет;

2) да.

135 Есть ли у Вас полосы перерастяжения («растяжки») на коже бедер, ягодиц, груди, спины:

- 1) нет;
2) да, подчеркните.
- 136 Какого они цвета:
1) нет полос (признак здоровья) ;
2) белые;
3) другие, какого цвета _____.
- 137 Отмечалось ли у Вас за последний год резкое увеличение массы тела (более, чем на 15% более нормы) (1 - нет, 2- да)
- 138 Не замечаете ли Вы у себя увеличение размера щитовидной железы:
1) нет;
2) да.
- 139 Признаки здоровья эндокринной системы:
1) здоров;
2) не здоров.
- 140 Есть ли у Вас заболевания мочевыделительной системы:
1) нет;
2) да (какое)_____.
- 141 Отмечается ли у Вас учащенное мочеиспускание (более 6 раз в день):
1) нет;
2) да, постоянно.
- 142 Отмечаются ли у Вас боли в пояснице:
1) нет;
2) да.
- 143 Отмечается ли у Вас боль и рези при мочеиспускании:
1) нет;
2) да.
- 144 Охарактеризуйте цвет мочи:
1) светло-желтый;
2) другой (какой)_____.
- 145 Охарактеризуйте прозрачность мочи:
1) прозрачная;
2) мутная.
- 146 Признаки здоровья мочевыделительной системы:
1) здоров;
2) не здоров.
- 147 Вопросы только для девушек (148-153) Возраст начала менструаций
-
- 148 Оцените возраст начала менструаций:
1) менее 10 лет 11 месяцев;
2) 11-14 лет (норма);
3) более 14 лет 11 месяцев.
- 149 Длительность менструации (в днях):
1) 1-2 дня;
2) 3-6 дней (норма);
3) 7 и более.

- 150 Болезненность менструаций:
- 1) болезненные;
 - 2) безболезненные.
- 151 Регулярность:
- 1) регулярные;
 - 2) нерегулярные.
- 152 Длительность менструального цикла:
- 1) 21-35 дней (норма);
 - 2) 20 дней и менее;
 - 3) 6 дней и более.
- 153 Признаки здоровья репродуктивной системы:
- 1) здоров;
 - 2) нездоров.
- 154 Занимаетесь ли Вы:
- 1) в спортивной секции;
 - 2) физической культурой в ОГУ;
 - 3) самостоятельно физкультурой не менее 30 минут 3 раза в неделю;
- (норма)
- 4) нет (гипокинезия).
- 155 Оцените свою двигательную активность:
- 1) достаточная двигательная активность;
 - 2) недостаточная двигательная активность;
 - 3) избыточная.
- 156 В каком возрасте Вы впервые попробовали алкогольные напитки? _____
- 157 Как часто Вы потребляете алкогольные напитки?
- 1) совсем не потребляю;
 - 2) 1-2 раза в месяц или реже;
 - 3) 1-2 раза в неделю или чаще.
- 158 Крепость наиболее часто употребляемых напитков:
- 1) слабые алкогольные напитки (до 12 градусов);
 - 2) средние алкогольные напитки (с 13 до 25 градусов);
 - 3) крепкие алкогольные напитки (более 26 градусов).
- 159 Укажите средний объем выпиваемых напитков в день потребления:
- 1) слабые и средние алкогольные напитки: _____ мл;
 - 2) крепкие алкогольные напитки: _____ мл.
- 160 Курите ли ВЫ?
- 1) нет;
 - 2) да.
- 161 С какого возраста Вы курите? _____
- 162 Как часто Вы курите?
- 1) 1-2 раза в месяц или реже;
 - 2) 1 раз в неделю и чаще.
- 163 Сколько сигарет в день Вы выкуриваете?
- 1) до 5;

- 2) 5-10;
3) 10-20.

164 □ Оцените свою возможность справляться со стрессом, используя таблицу, подсчитав общую сумму баллов.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1 Я чувствую себя счастливым человеком	0	1	2
2 Я могу сам (а) сделать себя счастливым	0	1	2
3 Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4 Я способен (а) справиться с стрессовой ситуацией не прибегая для этого к алкоголю или таблеткам	0	1	2
5 Если бы я испытывал (а) очень сильный стресс, я бы обязательно обратился (лась) за помощью к специалисту	0	1	2
6 Я склонен (на) к грусти	2	1	0
7 Мне хотелось бы изменить себя и стать кем-нибудь другим	2	1	0
8 Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9 Я легко расстраиваюсь	2	1	0

165 Общее количество баллов:

- 1) 0-3 баллов – высокий уровень стрессоустойчивости;
- 2) 4-7 баллов Средний уровень стрессоустойчивости;
- 3) 8 – и более баллов низкий уровень стрессоустойчивости (при стрессе необходима помощь специалиста, иначе могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем).

166 _____ Оцените свой уровень психического здоровья: 1- высокий, 2 – средний 3 – низкий;

167 Считаете ли вы себя здоровым человеком? 1-да; 2-нет

168 Сколько в среднем в день вы тратите денег на еду? _____ рублей

169 На какую сумму в месяц, с вашей точки зрения, должен жить студент? _____ рублей

170 На какую сумму живете вы? _____ рублей

171 Легко ли вы вливаетесь в незнакомую компанию? 1-да; 2-нет

172 Ладите ли вы с родителями? 1-да; 2-нет

173 Легко ли вам найти общий язык с незнакомыми людьми? 1-да; 2-нет

174 Нравится ли вам ваша группа? 1-да; 2-нет

175 Много ли у вас друзей? 1-да; 2-нет

176 Каким, с вашей точки зрения, должен быть возраст вступления в брак? _____ лет

- 177 Легко ли вам общаться с противоположным полом? 1-да; 2-нет
- 178 Вы из полной семьи? 1-да; 2-нет
- 179 Довольны ли вы своей внешностью? 1-да; 2-нет
- 180 Необходимо ли изучать в ВУЗах этику и психологию семейной жизни? 1 – да; 2- нет
- 181 Укажите наиболее значимые источники информации о сексуальном поведении и планировании семьи (1- книги, 2-друзья, 3- родители , 4-специалисты)?
- 182 Как вы переносите неудачи и поражения (1-думаете, как самому решить проблему, 2- обижаетесь, плачете, 3-злитесь)?
- 183 Довольны ли вы своей жизнью? 1-да; 2 -нет
Если нет, то почему? _____
- 184 Оцените свой уровень социальной адаптации:
- 1) Все ответы или более 50% «да» высокий уровень социальной адаптации
 - 2.) 50/50-средний уровень социальной адаптации
 - 3.) Более 50% ответов «нет» - низкий уровень социальной адаптации

Заключение:

Рекомендации:

Подпись студента _____

Подпись преподавателя _____