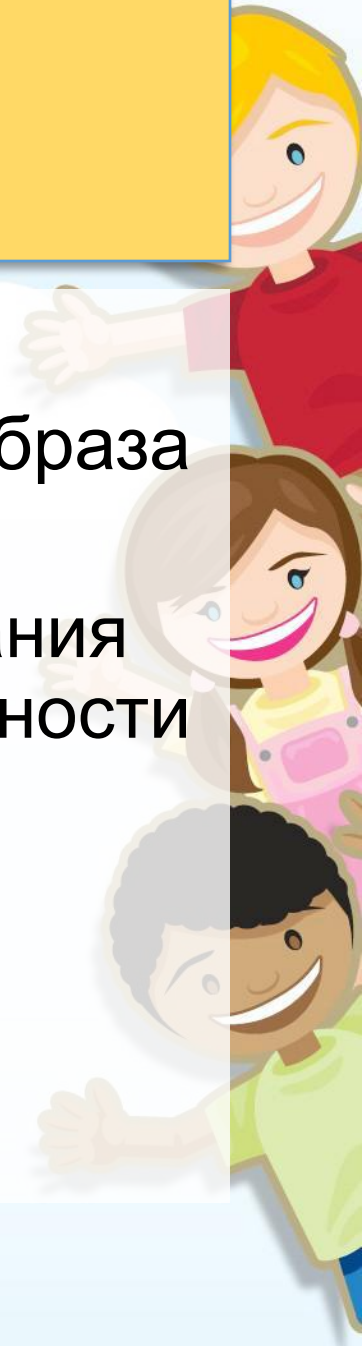


**ЗДОРОВЬЕ !!!
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



Цели и задачи:

- ✓ Формирование у учащихся здорового образа жизни;
- ✓ Формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- ✓ Воспитание общей культуры здоровья.



Тест «Твое здоровье»

- **1.** У меня часто плохой аппетит.
- **2.** После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- **3.** Часто 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 не занимаюсь спортом.



Тест «Твое здоровье»

- **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.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.



Результаты

- **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 его расстроили довольно основательно.
- **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.



Правильное питание - основа здорового образа

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?



**Одно из самых трудных дел –
Не делать сразу двадцать дел.
А что ни час –
Уметь всё время
Иметь на всё свой час и время:
И на веселье,
И на труд.
На шум и шутки
Пять минут.
И на потеху – сладкий миг.
И долгий час на чтение книг!**



Спорт - залог красоты и здоровья



Движение - жизнь, активное движение - здоровый образ жизни.



1. Курение

Искоренение
Вредных
привычек

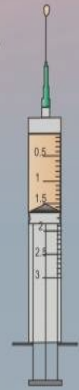


Рациональное
Питание



Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

Правильный
Режим труда и отдыха

Закаливание и
занятия спортом



Пирамида Вашего здорового питания!

Сладости



свести до
минимума

Жиры, орехи



ограниченно -
до 50 г в день

Молоко,
мясо, рыба



200-300 г
в день

Зерновые,
хлеб



400 г в день

Овощи,
фрукты



не менее
500 г в день

Напитки
вода



не менее 1,5 л
за сутки*

*при наличии заболеваний - уточнить у врача



Режим дня:

Подъём

Минута гигиены

Зарядка

Завтрак

Дорога в школу

Уроки

Обед

Уроки

Прогулка

Занятия по интересам

Ужин

Отдых

Сон

.....





«Береги себя».

Помни, что:

- Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
- Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом
- Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:
 - ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной
 - ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты



«Береги себя».

- ты уменьшаешь свою способность добиваться своего
- ты портишь жизнь себе и своим будущим детям
- ты теряешь самого себя

Работая над собой и укрепляя свой разум, ты сможешь:

- добиваться любых жизненных целей
- стойко переносить любые трудности
- жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой





**Мы открыли здесь
секреты
Как здоровье
сохранить.
Выполняйте все
советы,
И легко вам будет
жить!**

