

# " В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ "



Выполнила: Нурдавлетова Р.Р.

Факультет педагогики

1 курс, 4 группа (Специальное (дефектологическое)  
образование: Логопедия)



# " 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 дома.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. Я уже пробовал курить.
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 учиться.

Вам немедленно нужно изменить свои привычки, иначе...



**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**МОЙ ВЫБОР**

Учёные утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему?  
Что мешает людям жить долго?



Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все учёные сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

# " ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ "



# " ИГРА «ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО» "

- Береги платье снову, а здоровье ...
- Болен – лечись, а здоров...
- Было бы здоровье, а счастье...
- Двигайся больше – проживёшь...
- Забота о здоровье – лучшее.
- Здоровье сгубишь – новое...
- В здоровом теле... –





# "ОТВЕТЫ К ИГРЕ"

- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
- Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
- Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)
- Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
- В здоровом теле... – (здоровый дух.)



# " ПАМЯТКА "

- Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
- Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.
- Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.
- Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.
- Играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе.
- Занимайся физическим трудом.
- Дружи со спортом.



" СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! "

**Мы - за здоровый образ жизни!**

