

**Мое здоровье-  
залог  
успешности.**

«Богатство – на  
месяц, здоровье –  
на всю жизнь»

«Здоровью нет  
цены!»

«Здоровому всё  
здорово!»



# 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.
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.

# Слагаемые здоровья

- подвижный образ жизни; переедание; правильное питание; ночной образ жизни; вредные привычки; отказ от вредных привычек; режим дня; активный отдых; полноценный сон; еда на ночь; перекусы; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции; стрессовые ситуации; занятия спортом

# Правила здорового образа жизни:

- правильное питание
- личная гигиена
- режим дня, полноценный сон
- активный отдых, подвижный образ жизни, занятия спортом
- отказ от вредных привычек
- закаливание
- положительные эмоции



# **Активная деятельность и активный отдых.**

- Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье

Средняя продолжительность жизни  
(данные на начало 2012г.) составляла:

- в Индии – 69 лет;
- во Франции – 80 лет;
- в Чехии – 76 лет;
- в Японии – 82 года;
- в США – 78 лет;
- В России средняя продолжительность жизни – 65 лет, причем у мужчин – 59 лет, а у женщин – 73 года.



- Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.



Будьте здоровы!

Спасибо за  
внимание!



- Как называется обувь для игры в регби? (Буцы)
- Название площадки, на которой выступают боксёры? (ринг)
- В каком виде спорта прославился Алексей Ягудин? (фигурное катание)
- Общее название домашнего животного и гимнастического снаряда? (конь)
- Самый титулованный хоккеист мира? (В. Фитисов)
- Сколько минут идет футбольный матч? (90 минут)
- На чем передвигаются биатлонисты? (лыжи)
- Название саней, на которых спускаются с горы бобслеисты? (боб)
- Какой город России выиграл право принять олимпиаду в 2014 года? (Сочи)

**Цель:** формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

