



Здоровые дети в здоровой семье



ЗДОРОВЬЕ

- Что не купишь ни за какие деньги?
- Что для человека дороже всего?
- Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно.



*Что нужно
для здоровья?*



З - ЗАКАЛКА

Д - ДИЕТА

О - ОТДЫХ

Р - РЕЖИМ ДНЯ

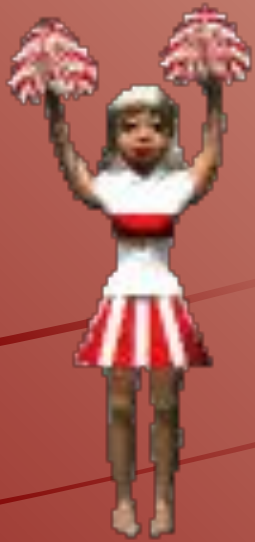
О - ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В - ВИТАМИНЫ, ВЕЛОСИПЕД

Ь -

Е - ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОБЕЖКИ





Физкультминутка

Быстро встаньте,
улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь,
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.



Тест «Твое здоровье»



1. У меня 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 почти 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.



Результаты



1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

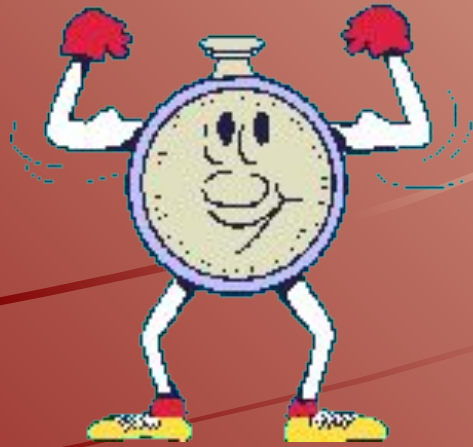
7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам нужно немедленно изменить свои привычки, иначе...



Формула здоровья

ЗДОРОВЬЕ =





Желаю вам:

- *Никогда не болеть*
- *Правильно питаться*
- *Быть бодрыми*
- *Вершить добрые дела*
- *В общем, вести здоровый образ жизни!*

