

**В гостях  
у королевы  
Здравландии.**

# ТЕСТ «МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких уроков 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 и не ходить в школу.

5. Я почти 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. Я уже 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:**

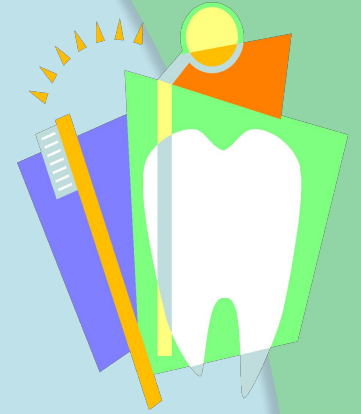
**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**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 свои привычки, иначе...



# Задание «Здоровье»



- З** - Зарядка, закаливание
- Д** - Диета, душ
- О** - Отдых, осанка
- Р** - Режим, расческа
- О** -
- В** - Витамины, воздух
- Ь**
- Е** - Еда, езда на велосипеде

# *Вредные привычки*



*Курение,*

*алкоголизм,*

*наркотики ...*

# Вредные для организма продукты



# Конкурс «Гляделки»





# Правильное питание



**Правильное питание —  
основа здорового образа**

*Снижается заболеваемость  
учащихся, улучшается  
психологическое состояние  
детей, поднимается  
настроение, а самое главное  
—повышается  
работоспособность и интерес к  
учебной деятельности*



**Салат,**



**укроп,**



**петрушка**



**Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.**



**Сельдерей**

*Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.*

# МОРКОВЬ

*Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*



# капуста

*Этот овощ улучшает обмен веществ и снижает уровень холестерина в крови.*

# СВЕКЛА

*Этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета.*



## **Яблоки**

**Обладают  
общеукрепляющим  
действием. Хороши для  
почек, сердечнососудистой  
системы, обмена веществ.**



## **Груши**

**Повышают прочность  
капиллярных сосудов,  
оказывают  
противосклеротическое  
действие, способствует  
выведению из организма  
воды и поваренной соли.**



# **Вишня, черешня**



*Общеукрепляющие  
фрукты, полезные при  
малокровии.*



## **Малина**

*Улучшает пищеварение при  
атеросклерозе и гипертонической  
болезни.*



## **Черная смородина**

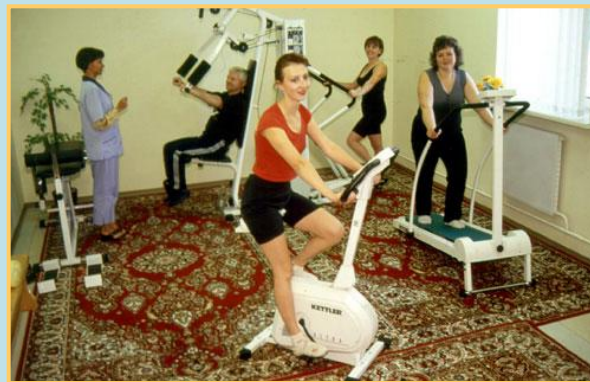
*Богата общеукрепляющим  
витамином С.*





Плавание укрепляет уставшие мышцы, улучшает кровообращение.

Максимально быстро проплывите кролем 30-50 метров. Это принесет больше эффекта, чем если бы вы медленно проплыли 20 раз по 25 метров.

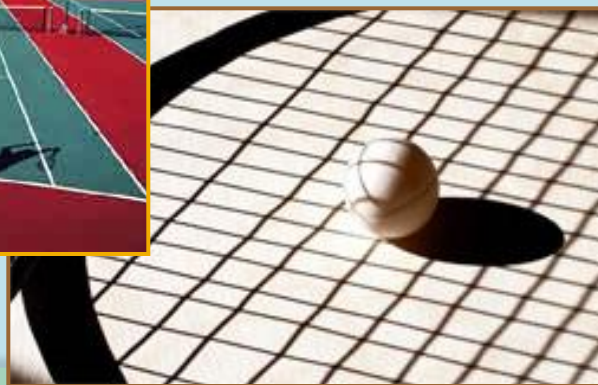




**Баскетбол и футбол тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела.**



**Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин,**



**занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних.**





***Прогулки на велосипеде и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела.***



***Альпинизм тренирует главным образом мышцы ног, а также верхнюю часть тела и мышцы рук. Эта двойная нагрузка оказывает положительное воздействие на обмен веществ.***

# Конкурс «Да или нет?»

## «Здоровые глазки».

Тренирует ли глаза и улучшает зрение длительный просмотр телевизора? **Нет**

## «Осаночка, улыбочка»

Сколиоз – редкое заболевание среди детей и подростков? **Нет**

## «Здоровые глазки».

Частые воспаления глаз отрицательно влияют на зрение. **Да**

## «Осаночка, улыбочка»

Изобретен ли прибор, который подает звуковой сигнал, если носящий его на шее сутулится? **Да**

**«Здоровые глазки».**

Нарушение зрения осложняют  
освоение некоторых  
профессий. **Да**

**«Осаночка, улыбочка»**

Состояние позвоночника улучшится,  
если будешь заниматься  
плаванием? **Да**

«Здоровые глазки».

При чтении полезно моргать. **Да**

«Осаночка, улыбочка»

Способствует ли правильная осанка  
улучшению зрения? **Да**

## «Здоровые глазки»

Зрение улучшится, если долго смотреть на солнце. **Нет**

## «Осаночка, улыбочка»

Следить за осанкой нужно только в детском возрасте? **Нет**

## «Здоровые глазки»

Если что-то попало в глаз, нужно потереть его? **Нет**

## «Осаночка, улыбочка»

Закаливание неблагоприятно влияет на зрение и осанку. **Нет**



# **Желаю вам:**

- никогда не болеть,**
- правильно питаться,**
- быть бодрыми,**
- вершить добрые дела.**

**В общем, вести  
здоровый образ  
жизни!**