

**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:

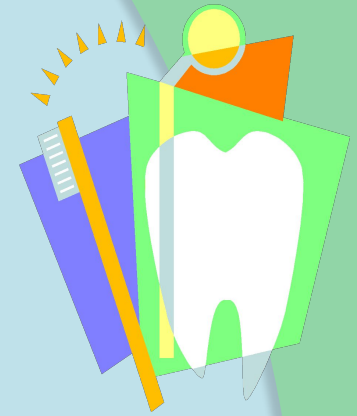
1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

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

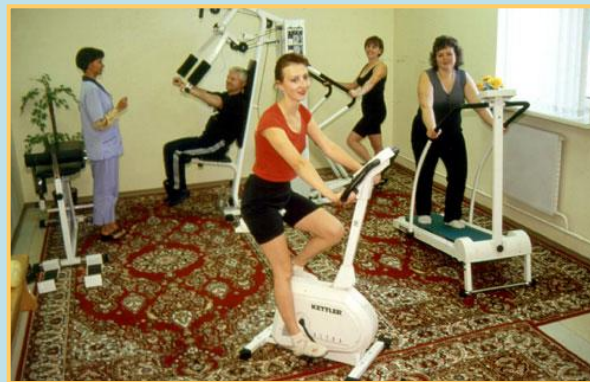
***Богата общеукрепляющим
витамином С.***





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.

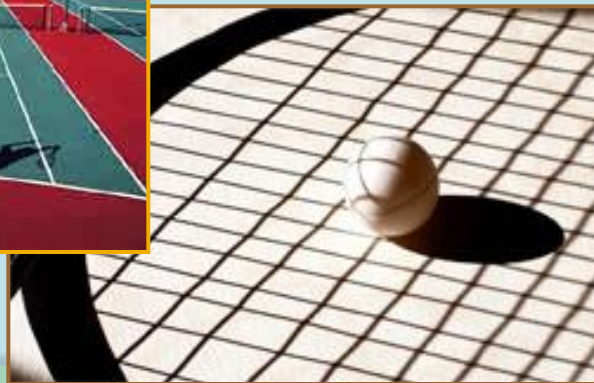




Баскетбол и футбол тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела.



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!**