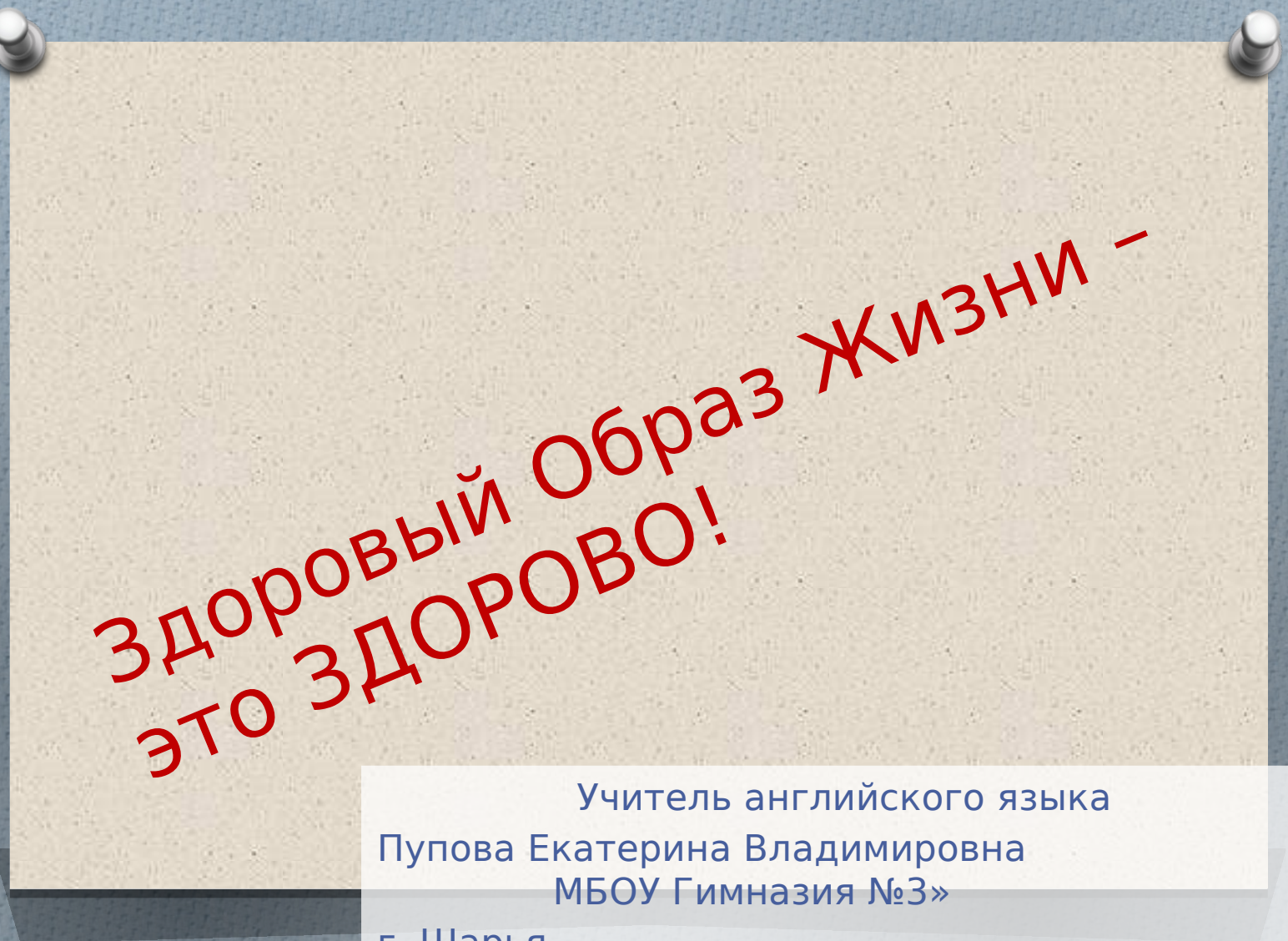




**Здоровый образ жизни –
это ЗДОРОВО!**

Учитель английского языка
Пупова Екатерина Владимировна
МБОУ Гимназия №3»
г. Шарья

Цели и задачи:

- ✓ Привитие учащимся здорового образа жизни;
- ✓ Формирование у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;
- ✓ Воспитание общей культуры здоровья.

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.

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.
- 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.

Правильное питание - основа здоровья

Давайте поговорим о еде современных подростков. Предпочтение отдается чипсам, сухарикам, газированным напиткам и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?



**Одно из самых трудных дел -
Не делать сразу двадцать дел.**

**А что ни час -
Уметь всё время
Иметь на всё свой час и время:**

**И на веселье,
И на труд.
На шум и шутки
Пять минут.**

**И на потеху - сладкий миг.
И долгий час на чтение книг!**



Спорт - залог красоты и здоровья



**Движение - жизнь, активное движение -
здоровый образ жизни.**



**Рациональное
Питание**



1.Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**



**Здоровый
Образ
Жизни.**



2.Алкоголь

3.Наркотики



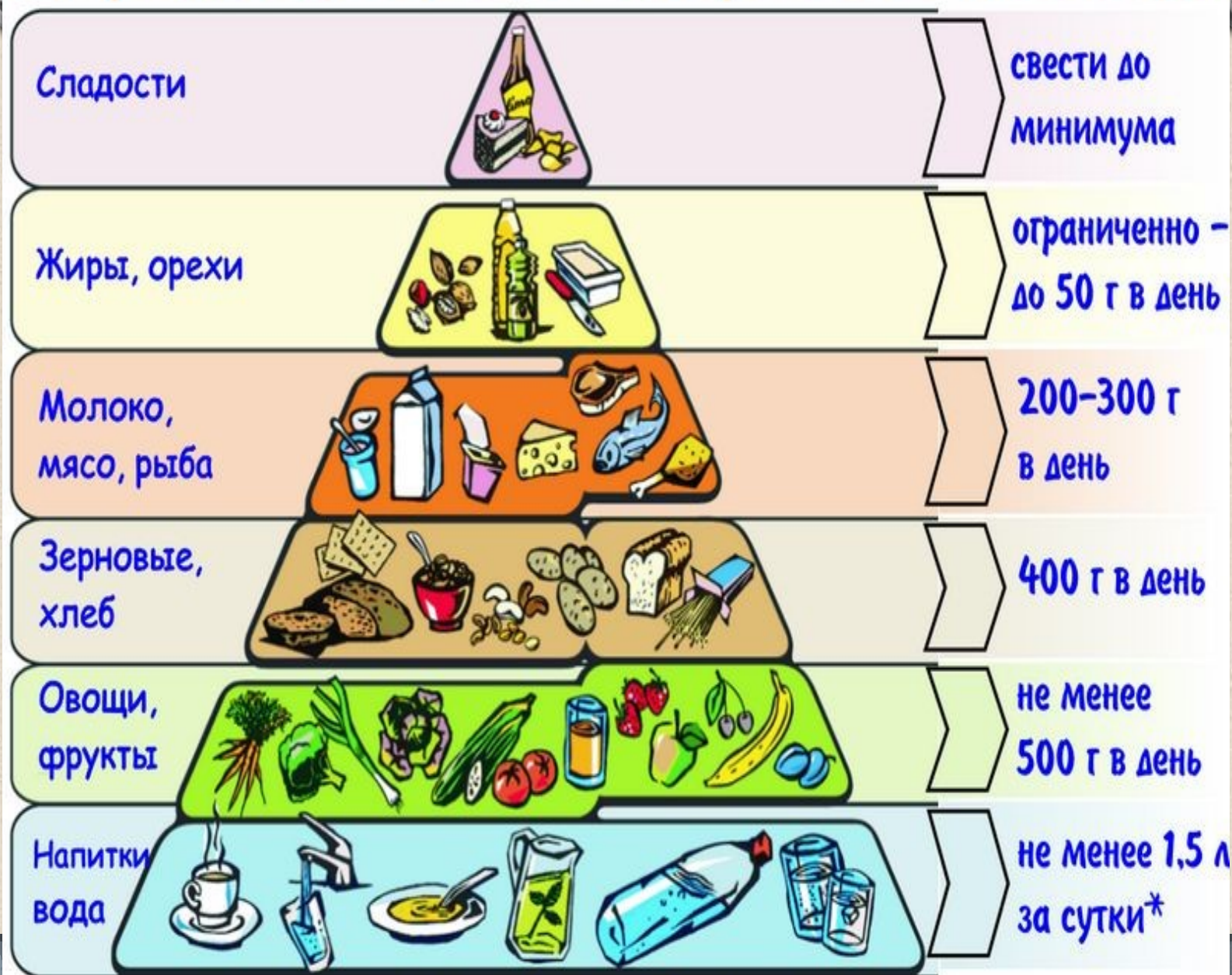
**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

Режим дня:

Подъём

Минута гигиены

Зарядка

Завтрак

Дорога в школу

Уроки

Обед

Уроки

Прогулка

Занятия по интересам

Ужин

Отдых

Сон

.....

«Береги себя».

Помни, что:

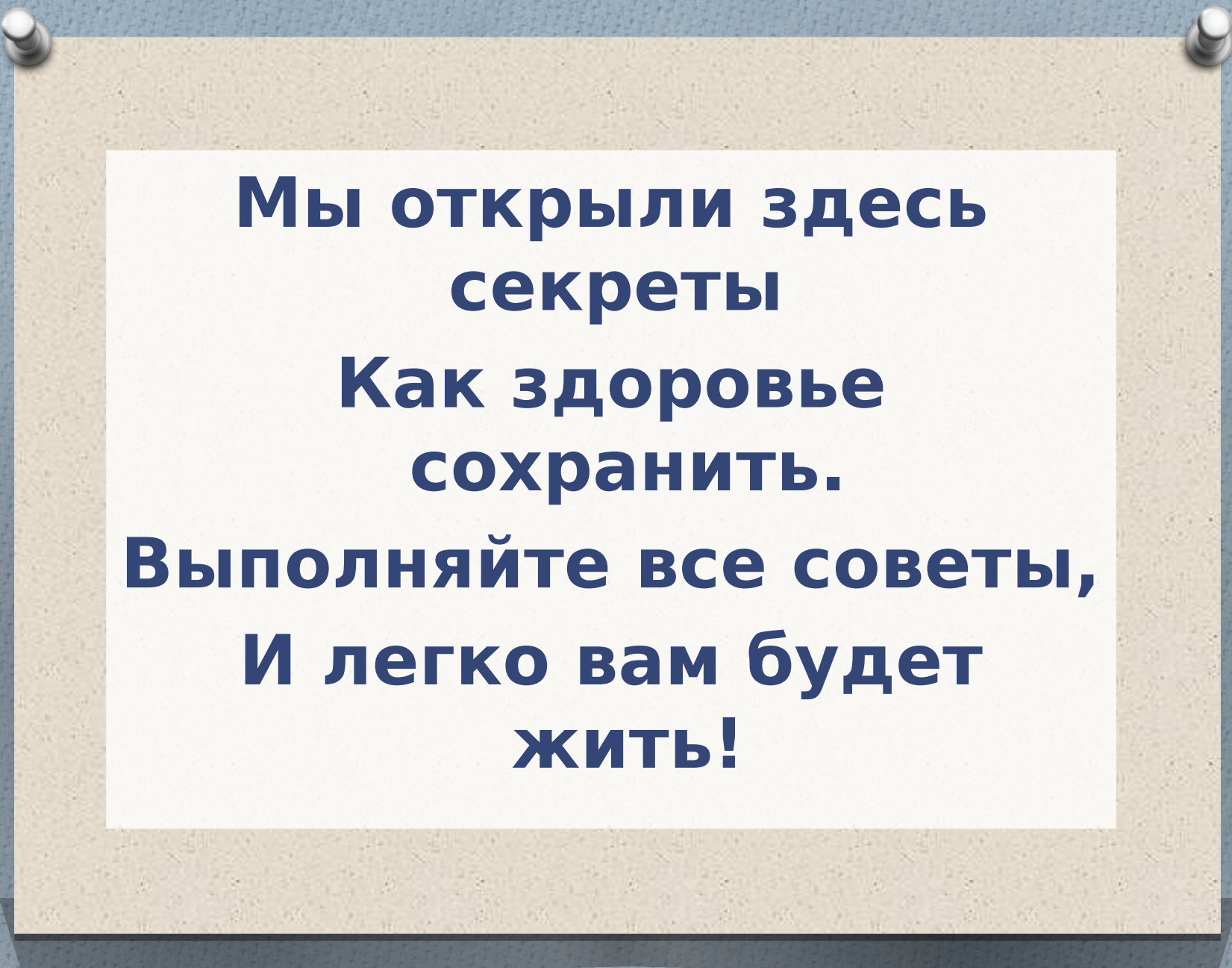
- Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
- Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом
- Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:
 - ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной
 - ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты

«Береги себя».

- ты уменьшаешь свою способность добиваться своего
- ты портишь жизнь себе и своим будущим детям
- ты теряешь самого себя

Работая над собой и укрепляя свой разум, ты сможешь:

- добиваться любых жизненных целей
- стойко переносить любые трудности
- жить так, чтобы твои родные и близкие гордились тобой



**Мы открыли здесь
секреты**

**Как здоровье
сохранить.**

**Выполняйте все советы,
И легко вам будет
жить!**