

**Здоровым
быть
здорово!**



Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает».

- Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет».





- **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 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. 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 свои привычки, иначе...
- Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Ребята, предлагаю вам самим расшифровать:

Б Д З О О

У Б Д Р В



«Будь здоров»

- Мы произносим эту фразу, когда желаем здоровья, ведь здоровье - это самое ценное, что есть у человека. Оно дороже любого богатства, потому что его не купишь ни за какие деньги ни в аптеке, ни в самом шикарном магазине. Здоровье нужно беречь и укреплять с детства, ведь его очень легко потерять, а вернуть сложно, порой даже невозможно.

Давайте же попробуем выявить из длинного списка перечисленных понятий «врагов» и «друзей» здоровья и таким образом изобличить его недругов:

- свежий воздух;
- ~~курение;~~
- закаливание;
- ~~драки;~~
- крепкий сон;
- ~~употребление большого количества сладостей;~~
- хорошее настроение;
- ~~плохая экология;~~
- движение;
- ~~наркотики;~~
- ~~длительный просмотр телепередач;~~
- зарядка;
- ~~сквозняки;~~
- правильное питание;
- ~~алкоголь;~~
- ~~частые простуды.~~

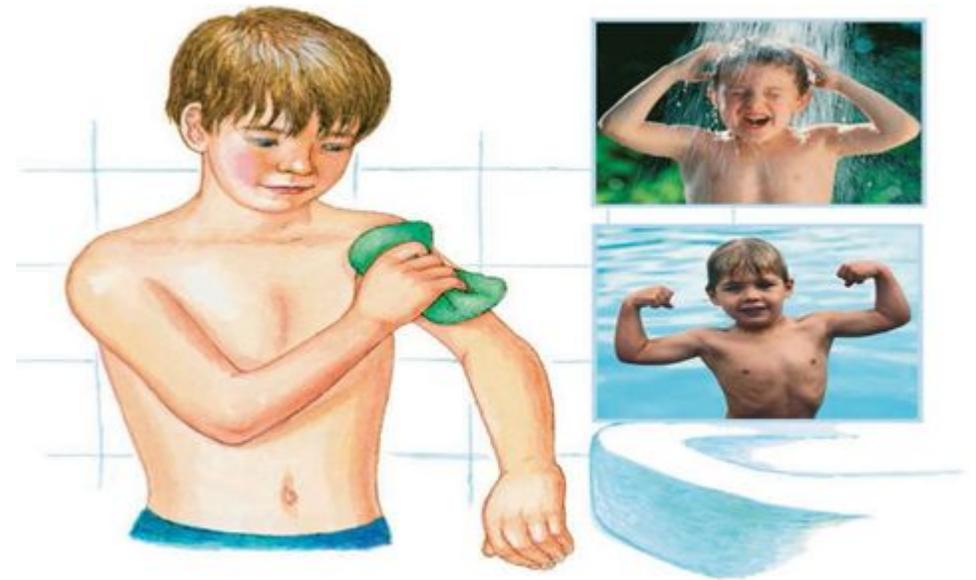


О таком «враге» человека, как простуда, мне хочется рассказать вам особо, ведь каждый из вас знаком с ней. Простуда может вызвать различные серьезные заболевания, в частности, грипп. Доктора считают, что каждое заболевание гриппом сокращает нашу жизнь на один год. А всему виной простуда, такая привычная и потому коварная!



- Для того чтобы реже простужаться, нужно соблюдать следующие советы:
- - Из-за опасности заразиться не обнимайте и не целуйте больных простудой. Она так заразна, что уже через несколько часов вы сами можете почувствовать недомогание.
- - Отходите как можно дальше от чихающего или кашляющего человека.
- - Старайтесь не переохлаждаться. После бега одежда становится мокрой от пота, и от этого переохлаждение еще опасней. Необходимо срочно пойти домой переодеться.
- - Бойтесь сквозняков! Когда ветер и холод охватывают все тело, это не так опасно, как если на сквозняке продует какую-либо одну часть тела.
- - Всегда одевайтесь по погоде. В этом вопросе полагайтесь на советы взрослых.
- - Закаляйтесь! Помните, что свежий воздух, солнце, ветер и вода - ваши помощники. Обтирайтесь мокрым полотенцем, принимайте контрастный душ, летом купайтесь в речке, загорайте, ходите босиком по траве, делайте зарядку на свежем воздухе.

Но помните:
Крепким стать нельзя мгновенно.
Закаляйтесь постепенно.
И. Семенова



Найти подходящие части пословиц

1. Болен – лечись, ...

... для хвори беда

5

2. Здоровье не купишь - ...

... его разум дарит

2

3. Быстрого и ловкого...

...здоров – берегись

1

4. Ум да здоровье...

...болезнь не догонит

3

5. Чистая вода...

...дороже всего

4

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Чтоб всегда здоровым быть, не болеть и не грустить,
Правила ты почитай, гигиену соблюдай!



Чисти зубы 2 раза в день!



Руки мой перед едой!



Регулярно проветривай
свою комнату!



Следи за чистотой своей
комнаты!



Одевайся по погоде!



При чихании закрывай рот
носовым платком!



Пользуйся только
индивидуальной посудой!



Мой фрукты и овощи
перед едой!



Не трогай бродячих
животных на улице!