

СТАРЕНИЕ И
ЗДОРОВЬЕ
ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ
ПРИБАВЛЯЕТ ГОДА
ЖИЗНИ

ПОДГОТОВИЛИ И
ПРОВЕЛИ:
ВАЗАНКОВА С.В.
САФРОНЕНКО И.В.

**КАК ПРОЖИТЬ, ЧТОБЫ НЕ
СТАРЕТЬ?**

ТАК НЕ БЫВАЕТ...

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

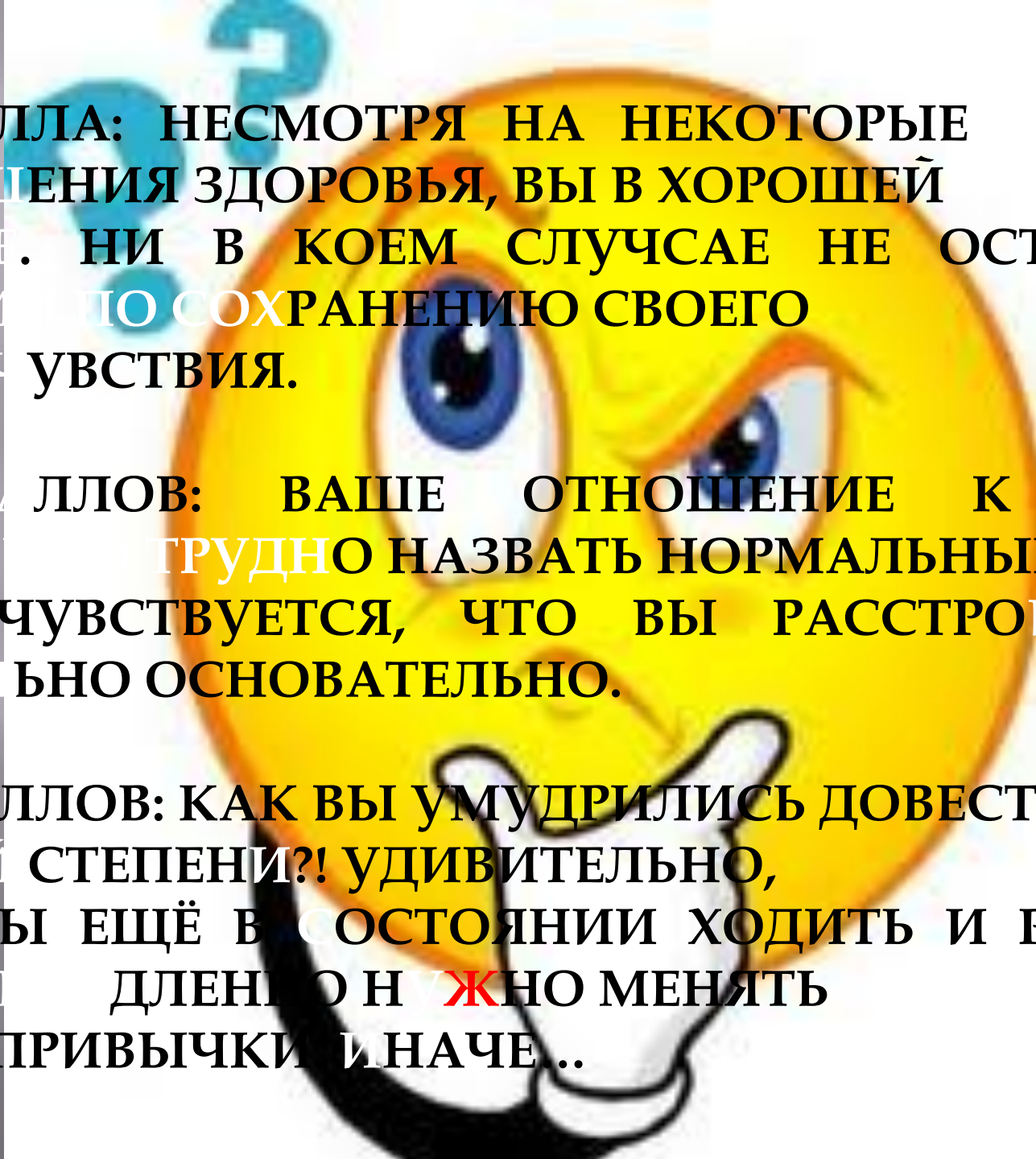
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром, после пробуждения.



1-2 БАЛЛА: НЕСМОТРЯ НА НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ УХУДШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ВЫ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ УСИЛИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ СВОЕГО САМОЧУВСТВИЯ.

3-6 БАЛЛОВ: ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ ТРУДНО НАЗВАТЬ НОРМАЛЬНЫМ. УЖЕ ЧУВСТВУЕТСЯ, ЧТО ВЫ РАССТРОИЛИ ЕГО ДОВОЛЬНО ОСНОВАТЕЛЬНО.

7-10 БАЛЛОВ: КАК ВЫ УМУДРИЛИСЬ ДОВЕСТИ СЕБЯ ДО ТАКОЙ СТЕПЕНИ?! УДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ВЫ ЕЩЁ В СОСТОЯНИИ ХОДИТЬ И РАБОТАТЬ. ВАМ НЕ ДЛЕННО И **Н **Ж**НО МЕНЯТЬ СВОИ ПРИВЫЧКИ ИНАЧЕ...**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

2. СОН

3. АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

4. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



КОНФЕТКА




1. Ращупкина Мария

2. Гурбанназарова

Гулнабат

3. Сахнов Роман

4. Буханов Никита

- 
1. Тарасова Мария
 2. Романенкова Ольга
 3. Соловьёв Антон
 4. Дубляж Дмитрий

ШОКОЛАДК

**ШАМРАЕВА Л.А. -КЛАССНЫЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ 101 ГРУППЫ;**

**КОШКОВА С.А. -
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
МАТЕМАТИКИ;**

**ГУЛЕВИЧ Е. - СТУДЕНТ 103
ГРУППЫ.**



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





КОКА -
КОЛА С
УСПЕХОМ
ЗАМЕНЯЕТ
БЫТОВУЮ
ХИМИЮ





LIK



COH



АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



ЗАГАДКИ

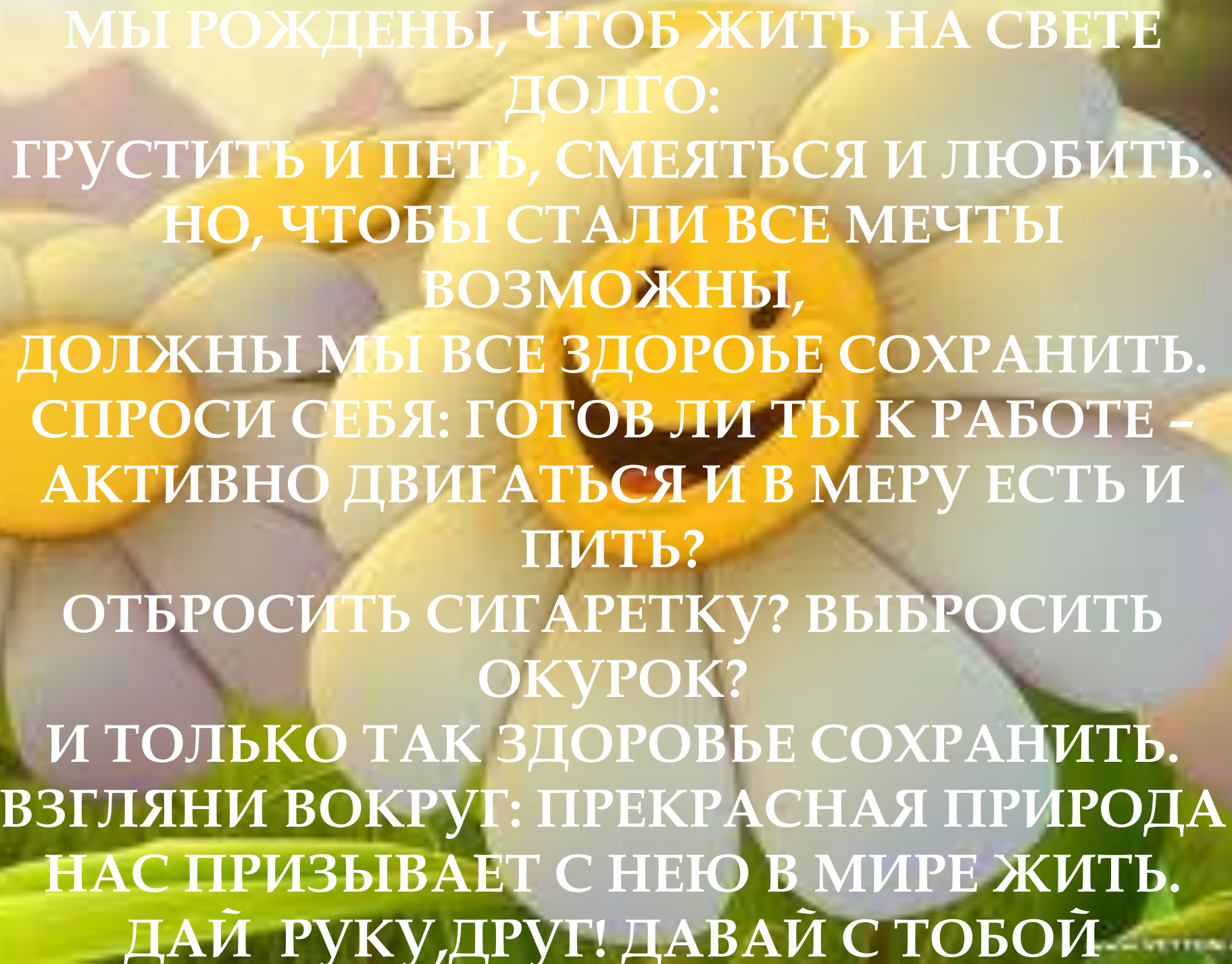


- 1. Руки и ноги не имеют, а держатся за кольца.
- 2. Не имеют ног, а держатся за кольца.
- 3. Не имеют ног, а держатся за кольца.
- 4. Не имеют ног, а держатся за кольца.
- 5. Не имеют ног, а держатся за кольца.
- 6. Не имеют ног, а держатся за кольца.
- 7. Не имеют ног, а держатся за кольца.
- 8. Не имеют ног, а держатся за кольца.
- 9. Не имеют ног, а держатся за кольца.
- 10. Не имеют ног, а держатся за кольца.

ВРЕДНЫЕ







МЫ РОЖДЕНЫ, ЧТОБ ЖИТЬ НА СВЕТЕ
ДОЛГО:
ГРУСТИТЬ И ПЕТЬ, СМЕЯТЬСЯ И ЛЮБИТЬ.
НО, ЧТОБЫ СТАЛИ ВСЕ МЕЧТЫ
ВОЗМОЖНЫ,
ДОЛЖНЫ МЫ ВСЕ ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.
СПРОСИ СЕБЯ: ГОТОВ ЛИ ТЫ К РАБОТЕ –
АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ И В МЕРУ ЕСТЬ И
ПИТЬ?
ОТБРОСИТЬ СИГАРЕТКУ? ВЫБРОСИТЬ
ОКУРОК?
И ТОЛЬКО ТАК ЗДОРОВЬЕ СОХРАНИТЬ.
ВЗГЛЯНИ ВОКРУГ: ПРЕКРАСНАЯ ПРИРОДА
НАС ПРИЗЫВАЕТ С НЕЮ В МИРЕ ЖИТЬ.
ДАЙ РУКУ, ДРУГ! ДАВАЙ С ТОБОЙ