

Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Благодаря ему предоставляется возможность реализовать наши планы, преодолевать трудности, а если придётся, то и значительные перегрузки.

К сожалению, многие не соблюдают простейших правил здорового образа жизни. Одни - становятся жертвами малоподвижного образа жизни (гиподинамии), который ведет к преждевременному старению, другие - злоупотребляют в еде, что приводит к развитию ожирения, или сахарного диабета, третьи - не умеют отдыхать, отвлекаться от производных и бытовых забот, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые, поддаваясь пагубным пристрастиям к табаку и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.



Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше - пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте.
7. Закаливайте свой организм.
8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками.

*Здоровье -
это самое дорогое, самый
драгоценный дар, который
получил человек от природы!*



Отдел культуры Катайского района
Методический кабинет «Поиск»
Февраль, 2017г.

Тест «Твое отношение к здоровью»

1. Занятия физкультурой /спортом:

- не более одного раза в месяц (1);
- обычно один раз в неделю (2);
- в среднем два-три раза в неделю (3).

2. Продукты питания:

- это неизбежное зло (1);
- не так уж и важны, однако, я все же уделяю внимание употреблению витаминов (2);
- должны быть не только вкусными, но прежде всего, полезными (3).

3. Время приема пищи:

- наступает тогда, когда я проголодаюсь, нерегулярно (1);
- строго определенное, я стараюсь его придерживаться (2).

4. Если вдруг мне запретят есть какие-то определенные продукты, то это будет:

- катастрофа, ведь всегда самая вкусная пища – нездоровая (1);

- неприятно, но нельзя же делать из этого проблему (2);
- первым шагом на пути к здоровью (3).

5. Табакокурение:

- курю регулярно (1);
- курю только в особых случаях (2).
- не курю (3).

6. Алкоголь:

- вполне привычная вещь для меня (почти ежедневно) (1)
- употребляю спиртное максимум два-три раза в неделю (2).
- Не употребляю (3).

7. Кофе, газировка, энергетические напитки:

- без них я не продержусь и дня (1);
- пью их от случая к случаю (2);
- обычно не нуждаюсь в них (3);

8. Обычно я просыпаюсь:

- в дурном настроении (1);
- с удовольствием (2).

9. Отпуск:

- идет мне на пользу: наконец-то я снова смогу поправить свое здоровье (2);
- это мое спасение: только ради него и живу (1).

Подведение итогов:

5-15 баллов: Ты не уделяешь должного внимания здоровью и активному образу жизни. Задумайся о своем будущем!

16-20 баллов: В некоторых случаях ты вполне заботишься о своем здоровье, однако всегда можно что-то улучшить.

21-24 баллов: Поздравляем! Забота о здоровье и регулярная физическая активность - для тебя первоочередные задачи.



Выбери здоровый образ жизни !