

Тест «Твое здоровье»

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

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.
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.

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



Будьте здоровы!!!

Правила здорового образа жизни



Государственное автономное учреждение
Новосибирской области
«Центр социальной помощи семье и детям
«Семья»



Подготовила:
заведующий ООМР
Симович Екатерина Анатольевна

Новосибирск,
2023 г.

Составляющие ЗОЖ



⇒ **Рациональное питание**



⇒ **Режим дня**



⇒ **Регулярные физические нагрузки (спорт)**



⇒ **Отказ от вредных привычек**



⇒ **Личная гигиена**



⇒ **Закаливание организма**



⇒ **Хорошее настроение**

Правила здорового образа жизни

1. Правильное и качественное питание. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы. Пережевывать пищу медленно и тщательно. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами. Воду пить небольшими порциями до 2л. в день.

2. Режим дня — основа образа жизни. Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье. Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

3. Двигательная активность - занятия физкультурой, спортом, а так же утренняя гимнастика, пешая ходьба. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом по сравнению с теми, кто мало двигается, лучше выглядят, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

4. Отказ от вредных привычек. К вредным привычкам относятся: табакокурение, употребление наркотических и психоактивных веществ и алкоголя. Влияние этих ядовитых веществ на организм человека неблагоприятно в любом возрасте.

Курение табака уменьшает объем памяти, истощает нервные клетки, влияет на работу всех органов и систем человека, замедляет рост организма, снижает мышечную силу.

Раннее начало употребления алкоголя, в том числе пива, способствует быстрому формированию зависимости, разрушает здоровье и ценностные ориентации, останавливает интеллектуальное развитие личности.



5. Личная гигиена—включает в себя режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку.

6. Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения.

Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

7. Хороший настрой – залог успеха в любом начинании. Современные исследования доказали, что наше настроение очень сильно влияет на здоровье. Плохое настроение провоцирует возникновение болезней, хорошее – помогает защититься или победить многие недуги. Именно поэтому своему расположению духа стоит уделять внимание и не давать ему перетекать в отрицательные эмоции.

