

Секреты Здорового
Образа Жизни

		
питайся правильно	пей чистую воду	ограничивай сладкое
		
занимайся спортом	отдыхай	избегай вредных вещей
		
думай	люби	радуйся жизни

- 
- Наше здоровье - в наших руках
- Если будешь улыбаться,
Добрым будешь ты всегда,
Тебе нечего бояться –
Жить ты будешь лет до
ста!

Если будешь улыбаться,
Добрый будешь ты всегда,
Тебе нечего бояться –
Жить ты будешь лет до
ста!

Тест «Твое отношение к здоровью»

1. Занятие физкультурой / спортом:

- не более более 1-го раза в месяц (1);
- обычно 1 раз в неделю (2);
- в среднем 2-3 раза в неделю (3);

2. Продукты питания :

- это неизбежное зло (1);
- не так уж важны, однако, я все же уделяю внимание употреблению витаминов (2);
- должны быть не только вкусными , но и 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 из этого делать проблему (2);

- первым шагом на пути к здоровью (3);

5. Табакокурение :

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

6. Алкоголь:

- вполне привычная вещь для меня (почти ежедневно) (1)
- употребляю спиртное максимум 2-3 раза в неделю (2);
- не употребляю (3);

7. Кофе, газировка, энергетические напитки :

- без них и 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 смогу поправить свое здоровье (2);
- это мое спасение, только ради этого я 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 заботаешься о своем здоровье , однако всегда можно что-то улучшить .

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

