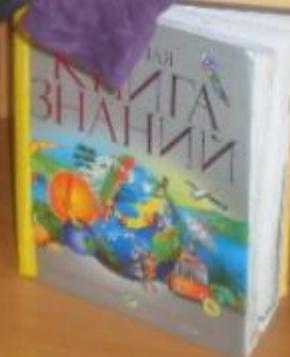
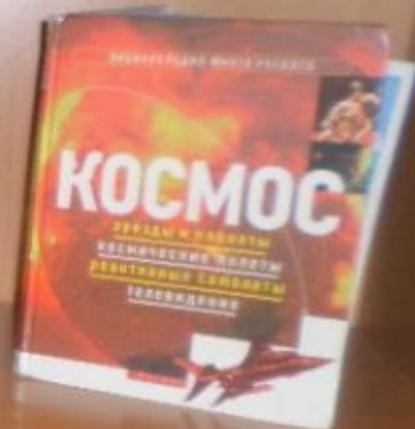


ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА







НЕ ПРИОБРЕТАЙ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**«Кто вино и сигареты
любит, тот себя погубит»**



**Тебе
ЖИТЬ**



ЗАКАЛИВАЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ

**« Закалишься - от болезни
отстранишься»»**



Если хочешь быть здоров,
закаляйся!

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

**«Правильное питание -
основа жизни».**

ПЕРЕКУС



ОБЕД



ЗАВТРАК



ПЕРЕКУС



УЖИН



Анкета

1. Регулярно ли вы питаетесь в течение дня?
(4 -5 раз с горячим питанием)

«Да» - 1 балл

2. Гуляете ли вы ежедневно около 2-х часов на воздухе?

«Да» - 1 балл

3. Занимаетесь ли вы спортом?

«Да» - 1 балл

4. Соблюдаете ли вы режим сна? (не менее 9 часов)

«Да» - 1 балл

5. Чередуете ли вы виды деятельности - умственную работу
(учёба) и двигательную нагрузку?

«Да» - 1 балл

Анализ анкеты. Подсчитайте количество баллов.

«5-4 балла» - ваш образ жизни соответствует здоровому.

«3-2 балла» - ваш образ жизни может привести вас к заболеваниям.

« 1-0 балла» - вам срочно нужно менять ваш образ жизни!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

