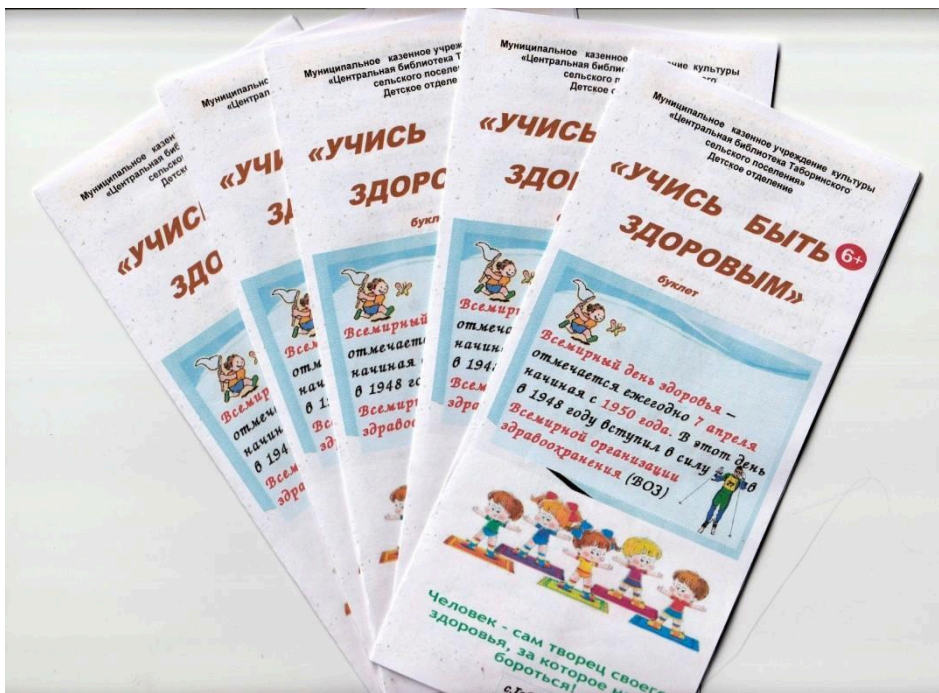


#ЗОЖТСП #Здоровое_село_территория_трезвости



Всемирный день здоровья в 2024 году отмечают 7 апреля. Праздник направлен на то, чтобы уделить особое внимание соответствующей тематике – пользе здоровых привычек, питания, физической активности и другим вопросам. Для своих читателей мы подготовили буклет "Учись быть здоровым", где предлагаем ответить на вопросы "Какой ты спортсмен?", познакомиться с правилами здоровья и прочитать стихотворение А.Гришина про здоровье.



Семь ступеней здоровья

Хорошее настроение
Занятие физкультурой
Правильное питание
Соблюдение режима дня
Правила личной гигиены
Глубокий и длительный сон
Отсутствие вредных привычек



В здоровом
теле —
здоровый
дух.



Какой ты спортсмен?

«Тейт» — радуете футболки. Мейт — говорит шаманит. «Шайби» — кричит чемпион. Спортсмены на свете так много! А каким бы ты хотел стать? Пройди тест и узнай, какой спорт подходит тебе больше всего. Ответь на вопросы, а потом посчитай, какие ответы больше.



1 Что для спортсмена самое важное?

- А. Быть сильным.
- Б. Уметь выступать.
- В. Всегда побеждать.
- Г. Иметь хорошую команду.

2 Во что ты любишь играть на детской площадке?

- А. Кататься с горки.
- Б. Нырять на надувные.
- В. Драться с мальчишками.
- Г. Говясть с друзьями мяч.

3 Какое задание ты сделаешь легко и быстро?

- А. Промошь мне донести сумку из магазина.
- Б. Достаньш чингу с самой верхней полки.
- В. Помошь всю посуду.
- Г. Соберешь друзей на товарищеский матч.

4 На площадке много незнакомых детей. Что ты сделаешь?

- А. Познакомлюсь, если они понравятся тебе.
- Б. Будешь тихою играть в стороне.
- В. Побеждаю к ним и бросаю играть сразу со всеми.
- Г. Познакомлюсь с каждым по очереди.

5 Кто из сказочных героев тебе больше всего нравится?

- А. Алёша Попович.
- Б. Русалочка.
- В. Робин Гуд.
- Г. Вики Пук.

6 Что ты умеешь делать лучше всех?

- А. Прятать и бегать.
- Б. Ныряться через голову.
- В. Драться.
- Г. Забивать мяч в ворота.

Результаты теста



Больше ответов «А»

Ты любишь все красивое и красивое. Поэтому художественная гимнастика, синхронное плавание или фигурное катание — это то, что тебе нужно! А еще можно выбрать парусный или конный спорт. Что бы ты ни выбрал, все получится!

Больше ответов «Б»

Ты охот или скоро ни будешь. Тебе подойдет теннисная площадка — это те виды спорта, где надо поднимать гири и штанги, или легкая — когда соревнуются в беге или прыжках. Если тебе понравится тренинг на лыжах о трамплине и велосипедный спорт. Дерзай!



Больше ответов «В»

В комнате ты не знаешь! Баскетбол, волейбол, футбол, водное поло, конный — твой чемпионский выбор. Осталось только выбрать, за какую команду играть — и вперед, и победы!

Больше ответов «Г»

Ты любишь бороться и состязаться. Твои виды спорта — это бокс, фехтование, дзюдо, дзюдо и другие единоборства. Но состязаться можно и умом, например играть в шахматы!



Золотые правила здоровьесбережения

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Говните прочь унылые и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желаите себе и окружающим только добра!



Внимательно рассмотри рисунки. Кто из ребят заботится о своем здоровье, о здоровье окружающих, а кто нет? Закрась кружочки на картинке, где дети поступают правильно, синими цветком, а где их поведение угрожает здоровью — красным. Объясни свой выбор.

