Тест «Я и мое здоровье»

Если утверждение характеризует ваше поведения, то отвечайте «да», если это случается редко, то «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время 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.

Обработка результатов:

За каждый ответ «да» поставьте себе балл и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к здоровью трудно назвать нормальным. Чувствуется, что вы растратили его основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться.

Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, дом 43
Сайт: www.nadejdaarh.ru
E-mail: centr_nadejda@mail.ru

Отделение формирования здорового жизненного стиля:
тел. (8182) 65-98-66

Автор: педагог-психолог
Тугаринов Андрей Алексеевич

ГБУ АО
«Центр «Надежда»

Образ жизни только здоровый

Архангельск
2022

Здоровый образ жизни

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа факторов, однако наиболее существенным фактором является **здоровый образ жизни.**

ЗОЖ – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивирован ным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов.

Игнорирование вопроса ЗОЖ, может привести к болезням, хроническому стрессу и проблемам на учёбе.

Это именно та область, которую мы в силах контролировать сами.

Состовляющие ЗОЖ

- **Физическая активность;**

Её дефицит оказывает неблагоприятное влияние состояние организма, способствует снижению умственной деятельности и в конечном итоге отрицательно влияет на состояние здоровья.

- **Рациональное питание;**

Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, поддержания температуры тела и восстановления разрушающихся в процессе жизнедеятельности тканей. Еда служит источником энергии для работы всех систем организма.

- **Режим труда и отдыха;**

При соблюдении четкого режима вырабатывается определенный биологический ритм в виде чередующихся рефлексов. Закрепляясь, это рефлексы облегчают организму выполнение работы, подготавливая его к предстоящей деятельности.

- **Отказ от вредных привычек;**

Здоровый образ жизни немыслим без решительного отказа от всего, что наносит непоправимый ущерб организму и непосредственно влияют на здоровье человека.

- **Психоэмоциональное состояние;**

Это первопричина многих проблем со здоровьем. Мы счастливы и здоровы ровно настолько, насколько считаем себя таковыми. Оптимистичное отношением к жизни и психологическая гибкость помогают приспосабливаться к резким изменению в жизни и делают вас более устойчивыми к стрессу.