

ЗОЖ

Здоровый образ жизни

Что же такое ЗОЖ?

Здоровый образ жизни-это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

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

3 вида здоровья:

1. Физическое
2. Психологическое
3. Нравственное

Опрос:

1. Ваши увлечения в свободное время?

а) спорт-43%

б) литература-1%

в) музыка-19%

г) техника-5%

д) другое-22%



2. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в вашей школе?

а) да-20%

б) нет-21%

в) затрудняюсь ответить-59%





3. Насколько активно Вы занимаетесь спортом?

а) постоянно-51%

б) от случая к случаю-44%

в) не занимаюсь вообще-5%

4. Каким именно спортом Вы занимались?

Футбол, танцы, баскетбол, волейбол, плавание.



5. Закаливаетесь ли Вы?

а) да-33%

б) нет-43%

в)затрудняюсь ответить-24%



6. Курите ли Вы?

а) да-5%

б) изредка-6%

в) не курю-62%

г) пробовал-27%





7. Как часто Вы употребляете алкоголь?

- а) часто-0%
- б) по праздникам-5%
- в) иногда-10%
- г) вообще не пью-85%

8. Питаетесь ли Вы здоровой пищей?

а) да-50%

б) нет-12%

в) иногда-38%





9. Сколько раз в день Вы едите?

- а) 1-2 раза-40%
- б) 3-4 раза-40%
- в) 5 раз и более-20%





10. Сколько времени Вы спите?

а) 6 часов и менее-59%

б) 7-9 часов-31%

в) 10 часов и более-10%

11. Собираетесь ли Вы связать свою жизнь со спортом?

а) да-20%

б) нет-36%

в) не знаю-44%



Мы за здоровый образ жизни !!!



здоровый образ жизни

А что выбираешь ТЫ?



БРОСАЙ ПИТЬ



ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**