**Тест: «Твоё отношение к здоровью»**

 **1**. **Занятия физкультурой/спортом:**

- не более одного раза в месяц (1)

- обычно один раз в неделю (2)

- в среднем два-три раза в неделю (3)

**2.** **Продукты питания:**

- это первичная потребность (1)

- не так уж и важны, однако, я всё же уделяю внимание употреблению витаминов (2)

- продукты должны быть не только вкусными, но прежде всего, полезными (3)

**3. Время приёма пищи:**

- наступает тогда, когда я проголодаюсь, нерегулярно (1)

- строго определённое, всегда соблюдаю режим приёма пищи (2)

**4. Если вдруг мне запретят есть продукты категории «фаст-фуд», чипсы, сухарики, то это будет:**

- катастрофа, ведь самая вкусная пища – нездоровая (1)

- неприятно, но нельзя же делать из этого проблему (2)

- первым шагом на пути к здоровью (3)

**5. Моё отношение к табакокурению:**

- курю регулярно (1)

- курю только в особых случаях (2)

- не курю (3)

**6. Моё отношение к алкоголю:**

- вполне привычная вещь для меня (1)

- употребляю спиртное максимум два-три раза в неделю (2)

- не употребляю (3)

**7. Моё отношение к кофе, газированной воде, энергетическим напиткам:**

- без них я 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)

- в хорошем настроении, готов к встрече с новым днём (2)

**9. Дни каникул:**

- это моё спасение, могу целыми днями смотреть телевизор, сидеть в телефоне (1)

- идут мне на пользу, наконец-то я смогу поправить своё здоровье, погулять на свежем воздухе (2)

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:**

**5-15 баллов:** ты не уделяешь должного внимания здоровью и активному образу жизни. Задумайся о своём будущем!

**16-20 баллов:** в некоторых случаях ты вполне заботишься о своём здоровье, однако всегда можно что-то улучшить.

**21-24 балла:** Поздравляю! Забота о здоровье и регулярная физическая активность – для тебя первоочередные задачи.

**Чтобы сохранить здоровье, необходимо:**

* Заниматься спортом
* Правильно питаться
* Соблюдать режим дня
* Совершать прогулки на свежем воздухе
* Не нервничать по пустякам

**Несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения**

**«ЛИМОН».** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**«СОСУЛЬКА»** **(«МОРОЖЕНОЕ»)**. Встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

**«ВВЕРХ ПО РАДУГЕ».** Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

**ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ**

 Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

**РИСУЙ СВОЮ ЖИЗНЬ ТОЛЬКО ЯРКИМИ КРАСКАМИ!!!**

**Изготовила: Мезина Т.В., педагог-психолог МОБУСОШ№7 им С.Ф. Борякова х.Кирова, Новокубанский район**

**Твоё здоровье**

 **в твоих руках**

 **2021 год**