

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образования администрации Большемуртинского района**

**МКОУ "Таловская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Секретарь МС

\_\_\_\_\_

Чимова Г.В.

Приказ №1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_

Курчева Н.Ю.

Приказ №1  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_

Шинкоренко Т.С.

Приказ №70а  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности «Здоровячок»**

для обучающихся 3 класса

**Таловка 2023**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровячок» для 3 класса на 2018-2019 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования и авторской программы Л.А. Обуховой «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов, и соответствует образовательной программе МБОУ Капыревщинской СШ для начальной школы.

### Цели и задачи программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

#### 1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у учащихся мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

#### 2. **Обучение:**

- ✓ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- ✓ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- ✓ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения

### Список учебно - методической литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2011 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2011 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2010. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2011. – 124 с.

7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2012 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. М.: ВАКО, 2015 г.

### **Объём программы**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровячок» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 2 класса и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год, Продолжительность занятий в 3 классе 40-45 минут. Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ Капыревщинской СШ на 2018/2019 учебный год и календарным учебным графиком. Срок реализации программы : 1 учебный год.

## **2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

#### **У обучающихся будут сформированы**

- \* Понятия: здоровье, здоровый образ жизни.
- \*Сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.
- \*Способность к самооценке

#### **Обучающиеся получают возможность для формирования.**

*\*Положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям по программе «Здоровячок».*

*\*Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки и поведение, установки на ведение здорового образа жизни.*

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные УУД:**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Понимать и принимать задачу занятия, сформулированную учителем;
- Планировать своё небольшое по объёму высказывание (подумать, что сказать в начале, а что – потом);
- Уметь высказывать своё предложение на основе работы с иллюстрацией, схемой, картиной;

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Уметь устанавливать причинно-следственные связи;
- Уметь давать эмоциональную оценку деятельности своих одноклассников, их поступкам.

#### **2. Познавательные УУД:**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания, находить ответы на вопросы используя свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Проводить сравнения и классификацию познавательных объектов по заданным критериям;
- Располагать культурные события и явления на шкале относительно времени.

#### **3. Коммуникативные УУД:**

##### **Обучающиеся научатся:**

- Включаться в диалог со сверстниками и учителем;
- Формулировать ответы на вопросы;
- Слушать партнера по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, что говорит собеседник;

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Договариваться и приходить к общему решению;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- Признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.

**Предметные результаты**

**Обучающиеся научатся:**

- выполнять основные правила личной гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- соблюдать правила здорового образа жизни;
- основам рационального питания;
- уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- способам сохранения и укрепления здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- создавать комплексы физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- самостоятельно выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Здоровячок»:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Контроль и оценка результатов** освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

#### ***Ожидаемые результаты***

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются по трем уровням.

*Первый уровень:* удовлетворительное владение теоретической информацией по темам программы, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

*Второй уровень:* достаточно хорошее владение теоретической информацией по программе, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

*Третий уровень:* свободное владение теоретической информацией по программе, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

#### ***Формы и средства контроля***

-Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

-Тест

### 3.Содержание курса внеурочной деятельности .

№ п/п	Тематический блок, раздел курса	Основное содержание блока, раздела внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	<p><i>Тема 1.</i> «Здоровый образ жизни, что это?»</p> <p><i>Тема 2.</i> Личная гигиена.</p> <p><i>Тема 3.</i> В гостях у Мойдодыра.</p> <p><u><i>Тема 4.</i> «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)</u></p>	<p>Коллективная</p> <p>Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского.</p> <p>Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие) Праздник чистоты.</p>	<p>Понимание важности здоровья для человека.</p> <p>Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка. Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p>	4
2.	Питание и здоровье	<p><i>Тема 1.</i> Игра «Смак»</p> <p><i>Тема 2.</i> Правильное питание - залог физического и психологического здоровья.</p> <p><i>Тема 3.</i> Вредные микробы.</p> <p><i>Тема 4.</i> Что такое здоровая пища и как её приготовить.</p> <p><u><i>Тема 5.</i> «Чудесный сундучок». Текущий</u></p>	<p>Коллективная</p> <p>Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» .</p> <p>Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи» Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую.</p> <p>Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек начал пользоваться ножом и</p>	<p>Использование основных представлений о режиме питания, о значении питания для человека.</p> <p>Обобщение и систематизация знаний о здоровой пище.</p>	5

		<u>контроль знаний – КВН</u>	вилкой- экскурс в историю.		
3.	Моё здоровье в моих руках	<p><i>Тема 1. Труд и здоровье</i>  <i>Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия</i>  <i>Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»</i>  <i>Тема 4. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья</i>  <i>Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.</i>  <i>Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»</i>  <i>Тема 7. «Моё здоровье в моих руках»</i></p> <p><u>Текущий контроль знаний-викторина</u></p>	<p>Коллективная</p> <p>Просмотр спектакля кукольного театра. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».</p> <p>Разучивание комплекса физических упражнений</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Спортивные мероприятия</p> <p>Сообщения о лекарственных растениях нашего края</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье.</p> <p>Знакомство с поведением в ходе проведения экскурсии.</p> <p>Моделирование (составление маршрута экскурсии).</p>	7

4.	Я в школе и дома	<p><i>Тема 1. Мой внешний вид - залог здоровья</i></p> <p><i>Тема 2. «Добrorечеие»</i></p> <p><i>Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»</i></p> <p><i>Тема 4.«Бесценный дар- зрение»</i></p> <p><i>Тема5. Гигиена правильной осанки</i></p> <p><i>Тема6.«<u>Спасатели , вперёд!</u>»<u>Текущий контроль знаний</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Весёлые перемены. Беседы: «Зрение – это сила . Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания. Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти» Беседа: «Полезные и вредные привычки.»Подвижные игры.</p>	<p>Рассуждения об условиях жизни, влияющих на здоровье. Знакомство и применение основных правил личной гигиены.</p>	6
5.	Чтоб забыть про докторов	<p><i>Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»</i></p> <p><i>Тема 2. Движение это жизнь</i></p> <p><i>Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»</i></p> <p><i>Тема 4.«Разговор о <u>правильном питании</u>»</i></p> <p><i><u>Вкусные и полезные</u> <u>вкусоности .Текущий контроль знаний - конкурс</u></i></p> <p><i><u>«Разговор о правильном</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Составление режима дня</p> <p>Разучивание подвижных игр. Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда. Спортивные эстафеты. Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье. анализ ситуаций</p>	4



		<u>питании»</u>	порезах, ушибах, переломах.		
6.	Я и мое ближайшее окружение	<p><i>Тема 1. Мир моих увлечений</i></p> <p><i>Тема 2. Вредные привычки и их профилактика</i></p> <p><i>Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»</i></p> <p><i>Тема 4. <u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Выставка рисунков «Моё настроение»</p> <p>Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.» Беседа: «Будем делать хорошо и не будем плохо»</p> <p>Подбор пословиц. Ролевая игра.</p>	<p>Установление признаков сходства и отличия людей друг от друга.</p> <p>Обсуждение проблем, связанных с взаимоотношениями между людьми.</p>	4
7.	Вот и стали мы на год взрослей	<p><i>Тема 1. Я и опасность.</i></p> <p><i>Тема 2. Лесная аптека на службе человека</i></p> <p><i>Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»</i></p> <p><i>Тема 4. <u>Чему мы научились и чего достигли.</u></i></p> <p><i><u>Итоговый контроль знаний- диагностика.</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Опасности летом (просмотр видео фильма) Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»</p> <p>Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу»</p> <p>День здоровья – праздничная программа</p>	<p>Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p> <p>Работа с источниками информации.</p> <p>Обсуждение проблем, связанных с безопасностью в своём доме, на дороге, на водоёмах, при общении с незнакомыми людьми.</p> <p>Моделирование опасностей</p>	4

	Итого:				34
--	--------	--	--	--	----

**4. Тематическое планирование**  
**3 класс**  
**«Если хочешь быть здоров»**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**5. Календарно – тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Дата по плану	Дата факт.
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		
1.2	Личная гигиена	1		
1.3	В гостях у Мойдодыра	1		
1.4	«Остров здоровья»	1		
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5		
2.1	Игра «Смак»	1		
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1		
2.3	Вредные микробы	1		
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить			
2.5	«Чудесный сундучок»	1		
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7		
3.1	Труд и здоровье	1		

3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1		
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1		
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1		
4.2	«Доброречие»	1		
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1		
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1		
4.5	Гигиена правильной осанки	1		
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1		
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4		
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1		
5.2	Движение это жизнь	1		
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1		
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	4		
6.1	Мир моих увлечений	1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1		
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		
6.4	В мире интересного.	1		
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4		
7.1	Я и опасность.	1		
7.2	Лесная аптека на службе человека	1		
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		
7.4	Чему мы научились и чего достигли. Диагностическая работа	1		
	Итого:	34		

**Тестовый материал**

**3 класс**

- 1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**
- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
  - б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
  - в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.
- 2. Курите ли Вы?**
- а) Нет.
  - б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
  - в) Курите по целой пачке в день.
- 3. Употребляете в пищу:**
- а) много масла, яиц, сливок;
  - б) мало фруктов и овощей;
  - в) много сахара, пирожных, варенья
- 4. Пьёте ли Вы кофе?**
- а) Очень редко.
  - б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
  - в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.
- 5. Регулярно ли Вы делаете зарядку?**
- а) Да, для Вас это необходимо.
  - б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
  - в) Нет, не делаете.
- 6. Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**
- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
  - б) Школа Вас в общем-то устраивает.
  - в) Вы идёте без особой охоты.
- 7. Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**
- а) Нет.
  - б) Только при острой необходимости.
  - в) Да, принимаете каждый день.
- 8. Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**
- а) Нет.
  - б) Затрудняетесь ответить.
  - в) Да.
- 9. Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**
- а) Да, а иногда и оба дня.
  - б) Да, но только когда есть возможность.
  - в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.
- 10. Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**
- а) Активно занимаясь спортом.
  - б) В приятной весёлой компании.
  - в) Для Вас это - проблема.
- 11. Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**
- а) Нет.
  - б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
  - в) Да.

## 12. Есть ли у Вас чувство юмора?

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.
- в) Нет.

**Ключ:** за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегайте по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890529

Владелец Шинкоренко Татьяна Сергеевна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024