

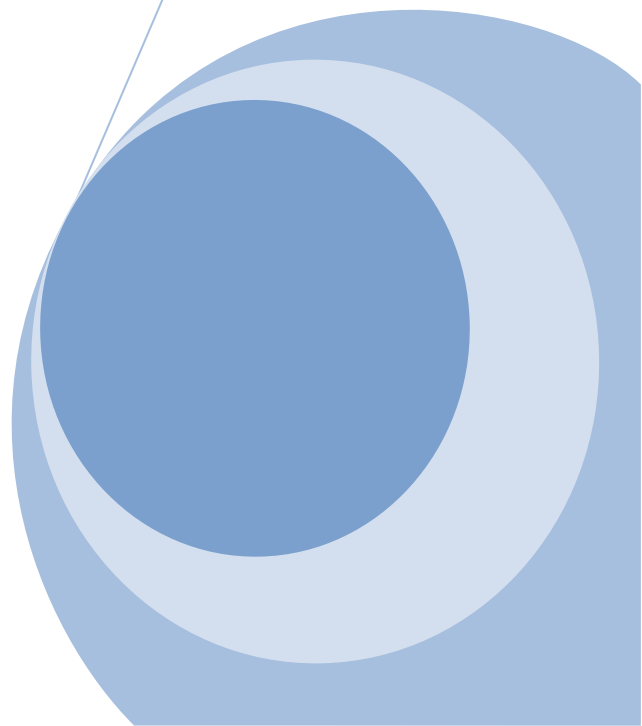
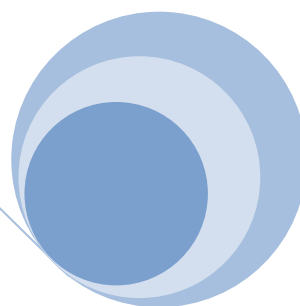
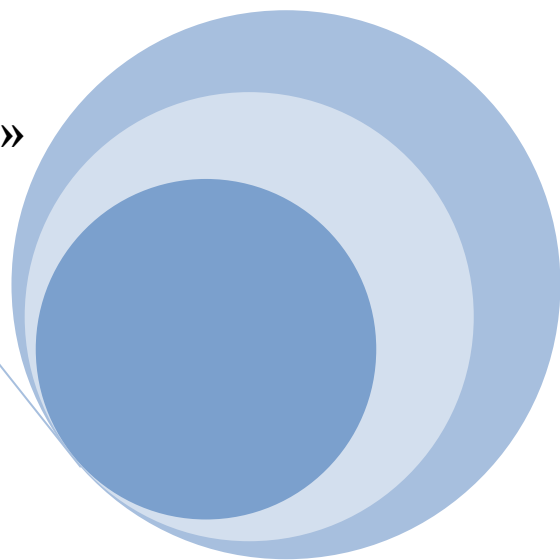
**МБОУ «Зерновская школа»**

**Всероссийский урок  
«Готов к труду  
и обороне.  
Возрождение  
традиций. Путь к  
здоровью через  
нормы ГТО»**

1 сентября 2015 г.

**подготовила учитель географии,  
классный руководитель 7 класса**

**Настич Надежда Валентиновна  
2015-2016 учебный год**



## **Классный час на тему: «Готов к труду и обороне. Возрождение традиций. Путь к здоровью через нормы ГТО»**

### **Цели:**

**обучающая:** познакомить с понятием «ГТО», закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о различных видах спорта;

**познавательная:** развивать у детей интерес к спорту как важной составляющей здорового образа жизни;

**воспитательная:** создать ситуации выбора для воспитания ответственного отношения к своему здоровью.

### **Применяемые технологии:**

технология сотрудничества, технология коллективного взаимодействия.

### **Введение**

Здоровый образ жизни – понятие разноплановое. Это не только отказ от алкоголя и табакокурения, но и рациональное питание, и, конечно же, занятия физкультурой и спортом. Руководство страны всерьез обеспокоено здоровьем населения. Помимо уже принятых мер, стартует еще одна очередная – возвращение норм ГТО. Данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения, а для молодежи требует пояснения. Расшифровка следующая – «Готов к труду и обороне».

### **Ход классного часа:**

Оргмомент.

Приветствие.

#### **1-й ученик:**

Мы кидали мяч в окошко,  
Убегали по дорожке,  
Подтянулись пару раз -  
И забор сегодня спас  
От расплаты . Итого:  
Сдали нормы ГТО!  
К сентябрю мы соберёмся  
С физкультурой разберёмся!  
И физрук признает нас:  
«Вы ребята высший класс!»

#### **2-й ученик:**

Знайτε это, взрослые и, конечно, дети:  
Для того чтоб долго жить на белом свете,  
От дурных привычек напрочь откажитесь.  
Раньше не курили? Ну и не беритесь!  
Очень важно также правильно питаться –  
Витамины, овощи всем очень пригодятся.

## **ПЕСНЯ «Закаляйся, если хочешь быть здоров» (ИСПОЛНЯЕТ КРЯЧКОВА А.)**

Слова В. Лебедева-Кумача Музыка В. Соловьева-Седого.

Закаляйся,  
Если хочешь быть здоров  
Постарайся,  
Позабыть про докторов,  
Водой холодной обливайся  
Если хочешь быть здоров!

Нам полезней  
Солнце, воздух и вода  
От болезней  
Помогают нам всегда  
От всех болезней нам полезней  
Солнце воздух и вода!

Закаляйся,  
Если хочешь быть здоров  
Постарайся  
Позабыть про докторов,  
Водой холодной обливайся  
Если хочешь быть здоров!

**Учитель:** Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) с 1 сентября 2014 года. Выполнявшие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Возможно, значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью..

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.



**Ученики** по очереди рассказывают о том, что такое ГТО:

1. "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

2. В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

3. Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991. Комплекс включал в себя две части: "БГТО СССР" для учащихся школ с 1 по 8 класс и ГТО — для граждан старше 16 лет. Список упражнений, входивших в норматив, был довольно широк: отжимания и бег, подтягивания, прыжки, метание гранат, плавание, лыжи, стрельба, туристические походы, толкание набивного мяча. Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

3. Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введен новый комплекс ГТО, в котором появились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Всего стало пять ступеней ГТО: 1 — "Смелые и ловкие", 2 — "Спортивная смена", 3 — "Сила и мужество", 4 — "Физическое совершенство", 5 — "Бодрость и здоровье".

4. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком "ГТО", выполняющие нормативы в течение ряда лет — "Почётным значком ГТО".

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.

## **ПРОСМОТР ПРЕЗЕНТАЦИИ «Готов к труду и обороне. Возрождение традиций. Путь к здоровью через нормы ГТО»**

Мир детства наполнен фантазией, бесконечным творчеством и познанием окружающей среды. Немалую роль в этом отводится играм. Игры служат не только для развлечения, они учат преодолевать жизненные трудности, развивать нужные качества. Детский организм так устроен, что в процессе игры он усваивает информацию значительно лучше, чем во время длительных, и зачастую абсолютно бесполезных бесед. Мудрый взрослый не станет нагружать своего ребенка излишними разговорами, которые понятны ему станут значительно позже. Иногда достаточно воссоздать конкретную ситуацию в игровой форме и научить ее правильно решать....

**Загадки:**

1. Стать сильнее захотели?
2. Поднимайте все...(Гантели)
3. Объявим бой бациллам  
Моем руки чисто с...(Мылом)

4. Он лежать совсем не хочет.  
Если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь,  
Ну, конечно – это ... (Мяч)

5. Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... (Гантели)

6. Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

7. Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегают народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети. (Стадион)

8. Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети? (Лыжи)

9. Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется...(Сноуборд)

10. Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? (Коньки)

11. Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

12. Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ... (Хоккей)

13. Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (Велосипед)

14. Эстафета нелегка.  
Жду команду для рывка. (Старт)

С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ НАРИСОВАТЬ футболиста с мячом)))))))))

### Игра «ШАРАДЫ»

В последние 10 лет вести здоровый образ жизни стало модной тенденцией, которой стараются придерживаться медийные лица. Этот термин пришел к нам с Запада, но до сих пор далеко не все знают, что он означает. АББРЕВИАТУРА «ЗОЖ»



## Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?

- I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
  1. Заводите будильник?
  2. Доверяете внутреннему голосу?
  3. Полагаетесь на случай?
- II. Проснувшись утром, вы:
  1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
  2. Встаете неспеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
  3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?
- III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
  1. Из кофе или чая с бутербродами?
  2. Из мясного блюда и кофе или чая?
  3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?
- IV. Какой вариант распорядка дня вы бы предпочли:
  1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
  2. Приход в диапазоне 30 минут?

3. Гибкий график?
- У. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:
1. Успеть поесть в столовой?
  2. Поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе?
  3. Поесть не торопясь и еще немного отдохнуть?
- УІ. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:
1. Каждый день?
  2. Иногда?
  3. Редко?
- УІІ. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:
1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
  2. Флегматичным отстранением от споров?
  3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?
- УІІІ. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:
1. Не более чем на 20 минут?
  2. До 1 часа?
  3. Более 1 часа?
- ІХ. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:
1. Встречам с друзьями, общественной работе?
  2. Хобби?
  3. Домашним делам?
- Х. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:
1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
  2. Потерю времени и денег?
  3. Неизбежное зло?
- ХІ. Когда вы ложитесь спать:
1. Всегда примерно в одно и то же время?
  2. По настроению?
  3. По окончании всех дел?
- ХІІ. Как вы используете свой отпуск,
1. Весь сразу?
  2. Часть летом, а часть зимой?
  3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?
- ХІІІ. Какое место занимает спорт в вашей жизни:
1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
  2. Делаете зарядку на свежем воздухе?
  3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физиологическую нагрузку вполне достаточной?
- ХІУ. За последние 14 дней вы хотя бы раз:
1. Танцевали?
  2. Занимались физическим трудом или спортом?
  3. Прошли пешком не менее 4 км?
- ХІУ. Как вы проводите летний отпуск:
1. Пассивно отдыхаете?
  2. Физически трудитесь, например, в саду?
  3. Гуляете и занимаетесь спортом?
- ХІУІ. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:
1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
  2. Надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды?
  3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

### **Оценка ответов**

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Очки за ответ	Вопросы															
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30	10

### Результаты

**400-480 очков:** вы набрали почти максимальную сумму очков и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

**280-400 очков:** вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

**160-280 очков:** вы «среднячок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

**Менее 160 очков:** по правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача гигиениста и психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

**Учитель:** А сейчас предлагаю вам нарисовать значок-эмблему ГТО (Дети рисуют).

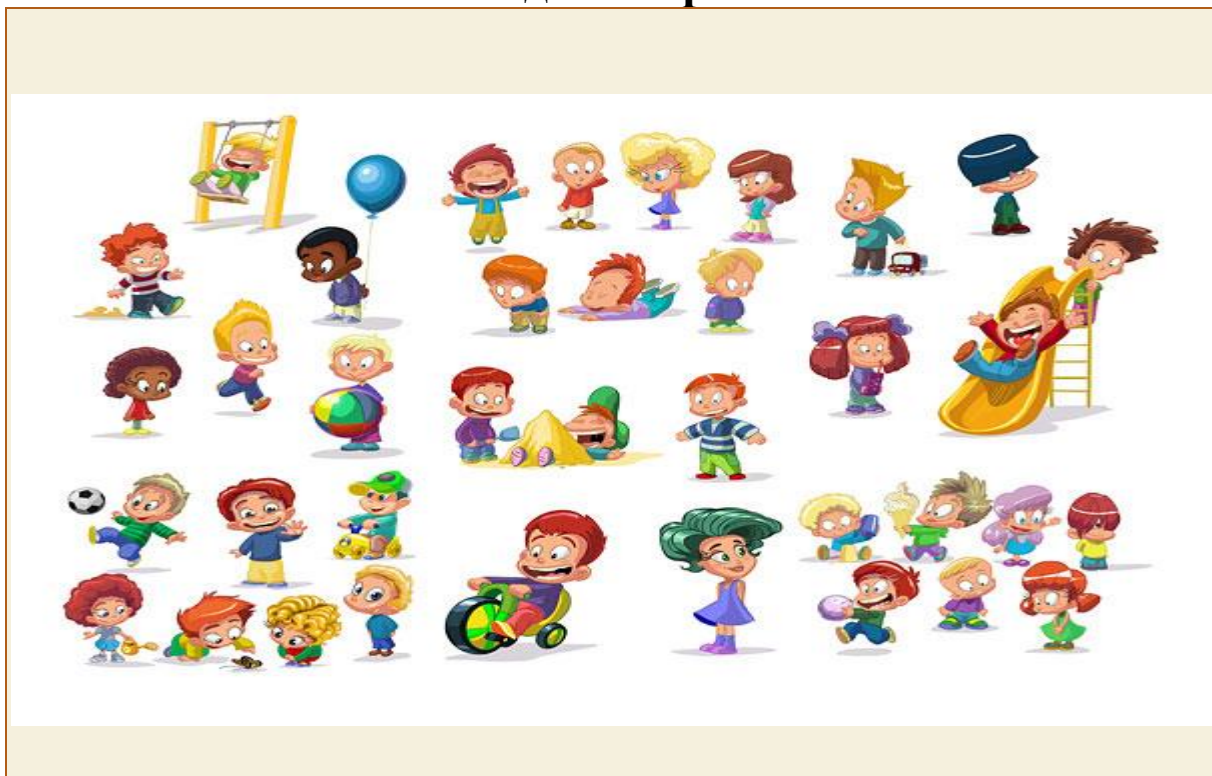
Рассказывают о своих работах.

Объясняют нарисованное.

**Итоги, выводы.**



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «ЗАГАДКИ» О видах спорта



Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (гимнастика)  
\*\*\*

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... (футбол)  
\*\*\*

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в... (волейболе)  
\*\*\*

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

\*\*\*

Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный... (хоккей)

\*\*\*

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ... (Хоккей)

\*\*\*

Без весла не обойдёшься,  
Если спортом тем займёшься.  
А как занятие зовут,  
Где в лодке к финишу плывут? (гребля)

\*\*\*

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

\*\*\*

Я спешу на тренировку,  
В кимоно сражаюсь ловко.  
Чёрный пояс нужен мне,  
Ведь люблю я ... (каратэ)

### О спортсменах



По воротам ты ударь –  
Не пропустит мяч ...(вратарь)

\*\*\*

Ходок по дорожке идёт,  
А он по дорожке плывёт. (пловец)

\*\*\*

Ему бассейн так приглянулся –

Он тут же в воду бултыхнулся,  
Помчался стилем баттерфляй,  
Теперь спортсмена отгадай. (пловец)  
\*\*\*

Он съел коня,  
Он съел слона  
И победил.  
Гордись, страна! (шахматист)  
\*\*\*

Он играет на коньках.  
Клюшку держит он в руках.  
Шайбу этой клюшкой бьёт.  
Кто спортсмена назовёт? (хоккеист)  
\*\*\*

Из-под небес,  
Как в страшном сне,  
Спортсмен летит  
На простыне! (парашютист)  
\*\*\*

В честной драке я не струшу,  
Защиту двоих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому что я... (боксер)  
\*\*\*

Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ... (фигуристы)  
\*\*\*

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится? (Лыжник)

Он бывает баскетбольный,  
Волейбольный и футбольный.  
С ним играют во дворе,  
Интересно с ним в игре.  
Скачет, скачет, скачет, скачет!  
Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,  
Быстрее помогают двигаться нам.  
С ними помощницы рядом шагают,  
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,  
Палка справа, слева палка,  
Ну а между них веревка.  
Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,  
Мяч кидаем, скачем ловко,  
Кувыркаемся при этом.  
Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,  
Делаем прыжки на мате,  
Через голову вперед,

Можем и наоборот.  
Нашему здоровью впрок  
Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,  
С ним мы станем быстры, сильны...  
Закаляет нам натуру,  
Укрепит мускулатуру.  
Не нужны конфеты, торт,  
Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание  
Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —  
Это наше кредо.  
Мы не требуем признания,  
Нам нужна... (победа)

Победитель в спорте соревнованиях,  
Впереди все время только он.  
Как звучит, скажите, гордое название?  
Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили  
И дают задание.  
Мы участвуем впервые  
В спорт... (соревнованиях)

Спортивный снаряд этот — две жерди,  
На стойке шарнирами прикреплены.  
С ними сильным стану я.  
Снаряд называется коротко — ... (брусья)

Громко музыка играет.  
Класс движенья выполняет.  
Не просты движения,  
Это упражнения.  
Гимнастика под музыку  
Оздоровляет нас.  
Скажите-ка название  
Ее мне дружно, класс! (Аэробика)

Ноги в них быстры и ловки.  
То спортивные... (кроссовки)

Не было б в бегах победы,  
Коль меня не мчали б... (кеды)

Подтянуться мне непросто,  
Я же небольшого роста.  
Знает каждый ученик,  
Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,  
Катать его и вращать.  
Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Кувыркаемся на нем,  
Не беда, коль упадем.  
Здесь валяться я так рад,  
Потому что это... (мат)

Ноги и мышцы все время в движении -  
Это не просто идет человек.  
Такие вот быстрые передвижения  
Мы называем коротко — ... (бег)

Ноги, руки — все в движении,  
Я ползу под потолок,  
Мышцы — просто напряжение —  
Сам себя поднять я смог.  
Подо мной постелен мат,  
Вверх я влез. Помог... (канат)

Первый — прыг! Второй пошел.  
А снаряд зовут... (козел)

В пол упираются две пары ног,  
А сам он высокий, почти что с меня.  
Я оседлать его только что смог.  
Мы прыгали классом через... (коня)

Мяч в кольце! Команде гол!  
Мы играем в... (баскетбол)

Я в бассейне плыву,  
Знаю, что не утону.  
Плаваю я — высший класс! —  
В стиле под названьем... (брасс)

Руки врозь, а ноги вместе.  
Бег, потом прыжки на месте.  
Рассчитались по порядку,  
Вот и все — конец... (зарядке)

В них все видно под водой,  
Смелее ты глаза открой,  
Не попадет в них никогда  
Из бассейна вода.  
А если в речке их одеть,  
То можно рыбок разглядеть,  
Как плавают на дне рачки,  
Посмотришь ты через... (очки)

По полю команды гоняют мяч,  
Вратарь на воротах попался ловкач.  
Никак не дает он забить мячом гол.  
На поле играют мальчишки в... (футбол)

Я за лето сил набрался  
И значительно подрос,  
Спортом много занимался, Пробежал легко я... (кросс)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 «ТЕСТЫ ПО ЗОЖ»

Тест: Что вы знаете о здоровом образе жизни?

### 1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

- А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
- Б) Здоровый образ жизни?
- В) Название какой-то болезни.

### 2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

- А) Курение и алкоголь.
- Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
- В) Наркотики.

### 3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

### 4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

- А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
- В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

### 5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

- А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
- Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
- В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

### 6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?

- А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
- Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
- В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

### 7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?

- А) В зависимости от того, кто вы по профессии.

Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.

В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

**8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?**

А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».

Б) А разве их не считают отклонением от нормы?..

В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

**9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?**

А) Из СМИ.

Б) Из научных работ в этой области.

В) От «продвинутых» знакомых.

**10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?**

А) Отчасти, да.

Б) Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.

В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

**Подводим итоги:**

Если больше ответов «А». У вас довольно противоречивые знания по данному вопросу. Как говорится, «слышал звон, да не знаю, где он». В чем-то вы сторонник здорового образа жизни, а в чем-то – воинствующий противник. Утешением вам может служить только тот факт, что официального определения термина ЗОЖ пока не существует. Поэтому почаще заходите на сайт «МЕД-Инфо» и повышайте свое образование. Ведь, если верить А. Шопенгауэру, «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

Если больше ответов «Б». Вы очень эрудированны в данном вопросе. Стараетесь следовать основным принципам ЗОЖ и следите за новыми научными открытиями в этой области. Можете записать в свой «актив» и утверждение Т.Мора: «Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».

Если больше ответов «В». Вы – большой скептик, не верящий в здоровый образ жизни и не желающий знать о нем больше. Вам кажется, что лекарства, новейшие медицинские технологии и диеты могут помочь в любых ситуациях. К сожалению, это не всегда так. Постарайтесь отнестись к ЗОЖу, как к профилактике заболеваний, и результат не заставит себя ждать. Ведь еще древний мудрец Гораций говорил: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».