**Приложение 1**









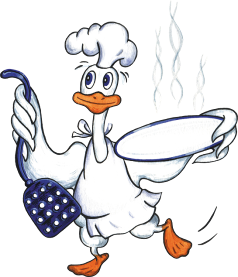
**Приложение 2**

|  |
| --- |
| подъём.png |
| умывание.jpg |
| подъём.png |
| умывание.jpg |
| подъём.png |
| умывание.jpg |
| подъём.png |
| умывание.jpg |
| подъём.png |
| умывание.jpg |
| подъём.png |
| умывание.jpg |
| подъём.png |
| умывание.jpg |
| подъём.png |

**Приложение 3**







**Приложение 4**

|  |  |
| --- | --- |
| каша.jpg | яйцо.jpg |
| каша.jpg | яйцо.jpg |
| каша.jpg | яйцо.jpg |
| каша.jpg | яйцо.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| каша.jpg | яйцо.jpg |
| каша.jpg | яйцо.jpg |
| каша.jpg | яйцо.jpg |
| каша.jpg | яйцо.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
| каша.jpg | яйцо.jpg |
| каша.jpg | яйцо.jpg |

**Приложение 5**







**Приложение 6**

**Тест, который поможет оценить уровень твоего физического развития.**

Ответь честно самому себе:

Соблюдаю ли я режим дня?

Да – 3, нет – 1.

Делаю ли я утреннюю зарядку?

Да – 3, нет – 1.

С удовольствием ли я хожу на уроки физкультуры?

Да – 3, нет – 1.

Занимаюсь ли я спортом?

Да – 3, нет – 1.

Люблю ли я гулять на свежем воздухе?

Да – 3, нет – 1.

Могу ли я несколько раз подтянуться на перекладине?

Да – 3, нет – 1.

Умею ли я плавать?

Да – 3, нет – 1.

В моём меню ежедневно присутствуют овощи и фрукты?

Да – 3, нет – 1.

Часто ли я болею простудными заболеваниями?

Да – 3, нет – 1.

Подсчитайте набранные баллы и по их сумме определите, на какой ступени физического развития вы находитесь.

9-13 баллов – низкая;

14-19 баллов – средняя;

20-27 баллов – высокая.

Подведите итог по результатам теста для коррекции своего образа жизни.

**Приложение 7**

****