

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Статья «Здоровый образ жизни и его составляющие»

Цель:

1. Ознакомиться с условиями для достижения благополучия и счастья.
2. Узнать различные сведения о здоровье.
3. Рассмотреть высказывания древнегреческого оратора и уметь выявить для себя смысл.
4. Запомнить основные понятия и интересные факты.

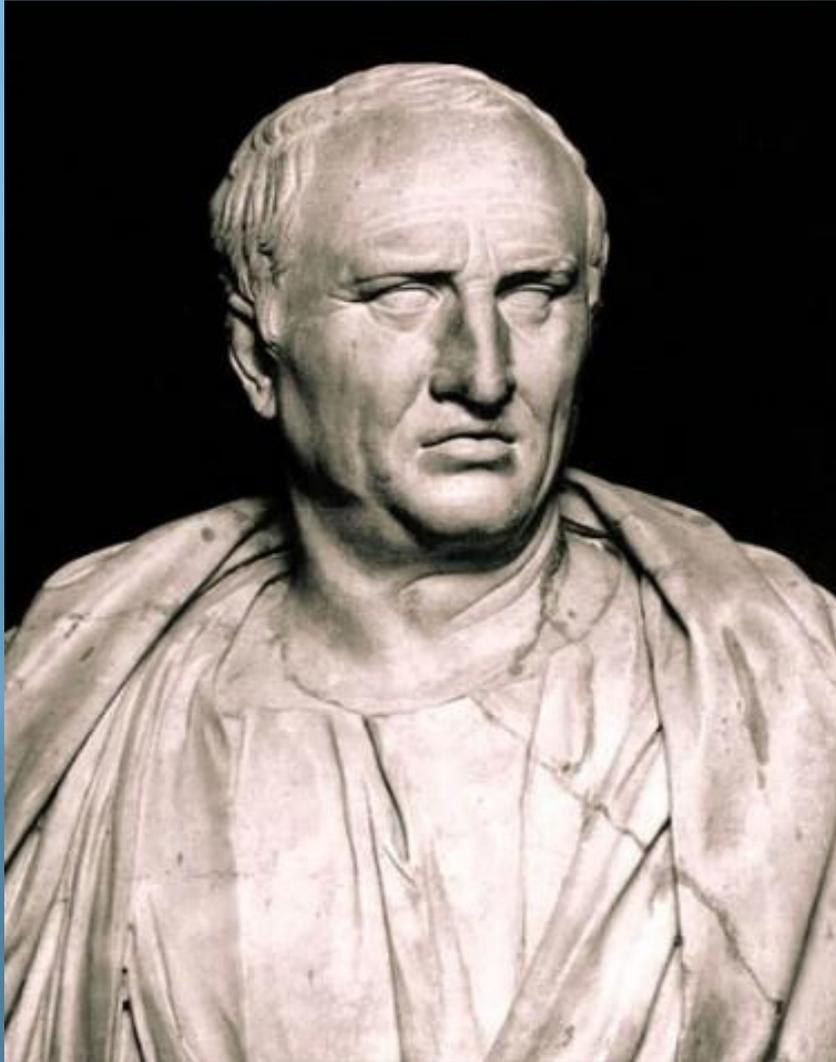
Научная статья для
специалистов

Здоровый образ ЖИЗНИ.

Рубрика - запомните!

- Здоровье можно определить как неперенное условие эффективной деятельности, через которую достигается счастье.
- Каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье. Достичь этого можно при условии постоянного сохранения и укрепления своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.
- «Основой здоровья все больше выступает его составляющая»

Рубрика-это интересно.



- ▣ В доказательстве этой мысли к высказываниям древнеримского оратора Марка Туллия Цицерона. Вот что он писал в своем трактате «Об обязанностях»: «Прежде всего каждому виду живых существ природа даровала стремление защищаться, защищать свою жизнь, т.е. свое тело, избегать всего того, что кажется вредоносным. Приобретать и добывать себя в необходимой для жизни: пропитание, пристанище, и так далее. Общее всем живым существам стремление соединяться ради того, чтобы производить на свет потомство, и забота об этом потомстве.

Интересные факты о здоровье!

- ▣ 1. Древние лекари стран Востока считали, что состояние здоровья человека можно определить по его глазам
- ▣ 2. Печень выводит из организма токсичные вещества.
- ▣ 3. Употребление рыбы укрепляет мышцы сердца.
- ▣ 4. Грецкие орехи способны продлить жизнь человека.
- ▣ 5. Мясо способствует выработке мужского гормона – тестостерона.
- ▣ 6. Стресс негативно сказывается на здоровье зубов и десен.
- ▣ 7. Люди, привыкшие добавлять в пищу много соли,

Рубрика-запомните!

- Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде, а так же снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных и чрезвычайных ситуациях



