

Здоровье - главное богатство.

Эпиграф : « Надо понять, что такое человек, что такое жизнь, что такое здоровье, и как согласие стихий его поддерживает, а их раздор его разрушает и губит.»

/ Леонардо да Винчи /

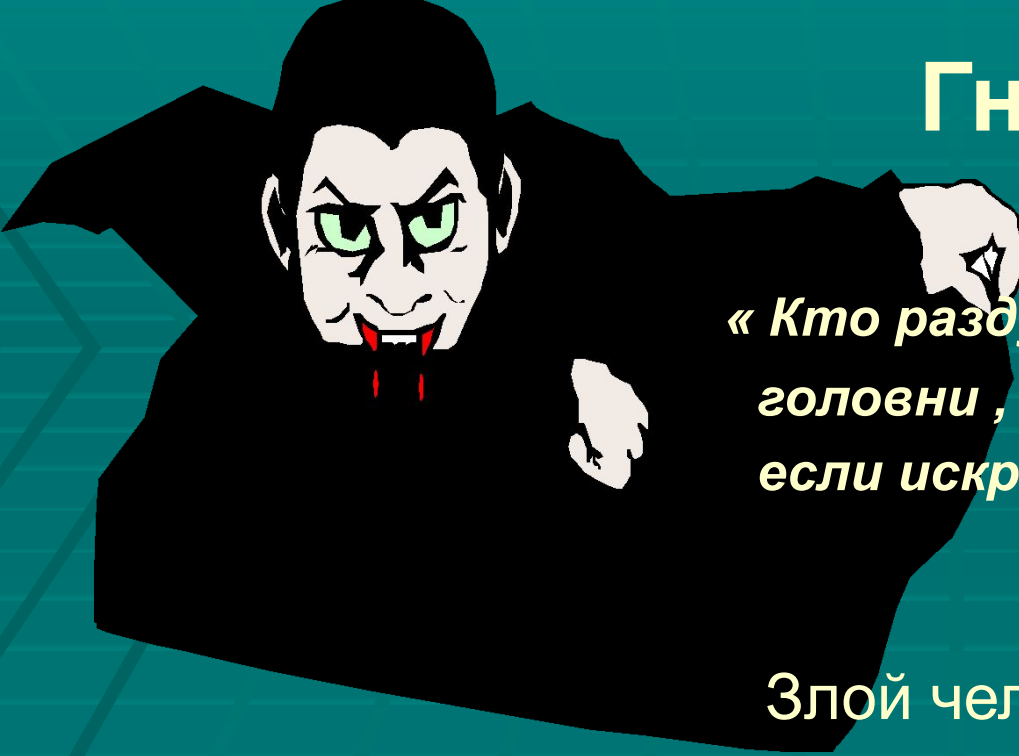


Не пускай порок даже на порог !..

*Чтобы остаться человеком,
Умей, мой друг, пороки обойти,
Если они настойчиво, упрямо
Мешают жизни на твоём пути.
Будь подальше от пороков,
Выбирай свою дорогу,
Ту ,где чисто и где ясно,
А иначе жизнь напрасна.
От пороков до недугов –
Один шаг !
Не пускай их на порог ,
Они твой враг !*



Гнев и злость



*« Кто раздувает пламя ссоры и ворочает
головни , тот не должен жаловаться ,
если искры попадут ему в лицо».*

Бенджамин Франклин.

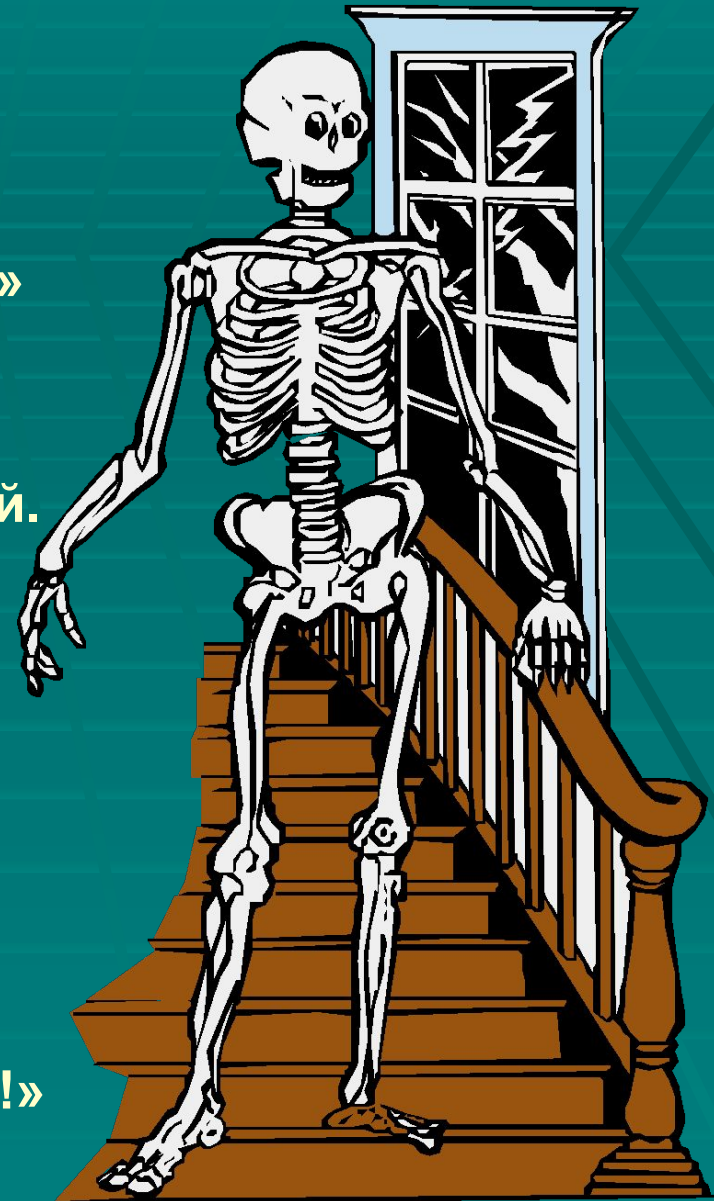
Злой человек, что уголь тот,
Если не жжёт, то очернит уж точно.
А гневом жизнь бывает укорочена.

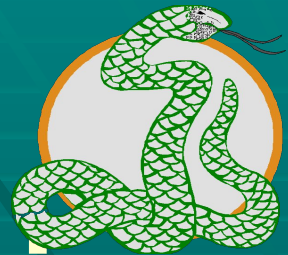
В гневе человек ужасно груб,
И если не хватает слов – добавит рук.

Где гнев, там вред и смысла извращение.
Не делай зла другим, не будет огорченья...

ЗАВИСТЬ

Завистник сохнет по чужому счастью:
« Ну почему весь мир не в моей власти? »
Здесь бы урезал, там бы отобрал,
Того и вовсе бы прогнал!
Ты отвратительнее, зависть, всех страстей.
За что, скажи, так губишь ты людей?
К тому ж, Некрасов утверждал
 (не зря он умно написал) :
«Не сможет человек любить,
а не любя, как можно жить ?
Совсем я не хочу тебя обидеть ,
Но, нет, не сможешь ты любить,
Коль твоё сердце так устало ненавидеть !»





КЛЕВЕТА И ЛОЖЬ

«Клевета-это оружие зависти более опасное, чем шпага, потому, что раны шпаги можно залечить, а раны, наносимые клеветой неизлечимы.» *Софья Сефгор.*

« Клевета и лживость – скрытый яд », -
Так у нас в народе говорят.
Отравляют нам здоровье, травят душу,
Силу разума они не станут слушать.
Очерняя и пороча всех и вся,
Хуже пчёл нас жалит клевета.
Слова подчас медово источая,
Нас незаметно ядом поливает.
Раскрасив шлейф во все махровые цвета,
Из дома в дом шагает клевета





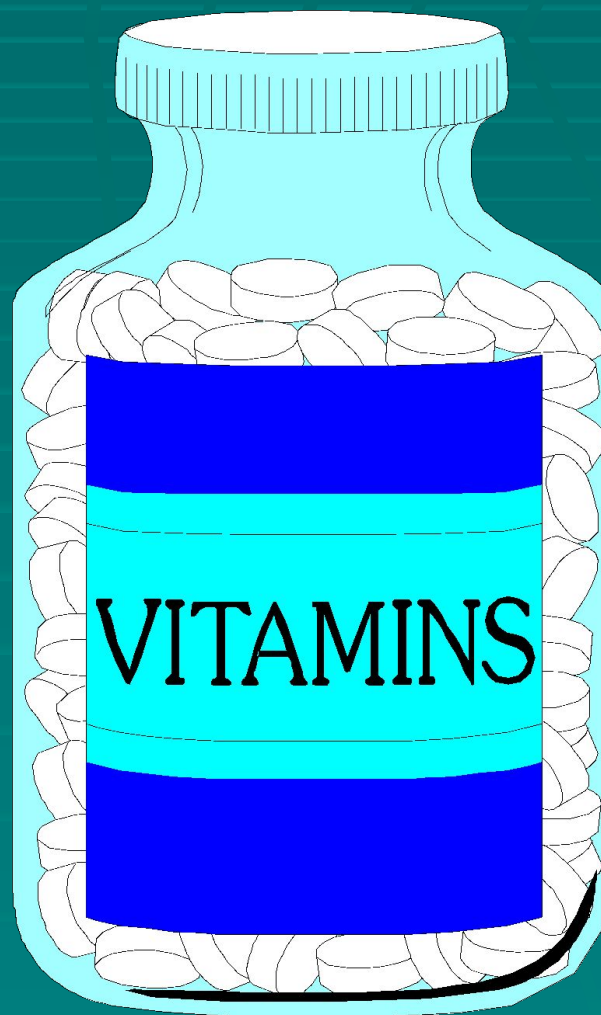
КУРЕНИЕ

Курение - порок не только злой,
Ещё он с запахом ужасным!
Ты закурил ?
Они всегда с тобой ?
Поверь,
Ты это делаешь напрасно.
Ведь дым табачный
С разумом не ладит.
Здоровье с дымом
Всё по капельке уйдёт.
И «лишний» рубль тоже пропадёт.



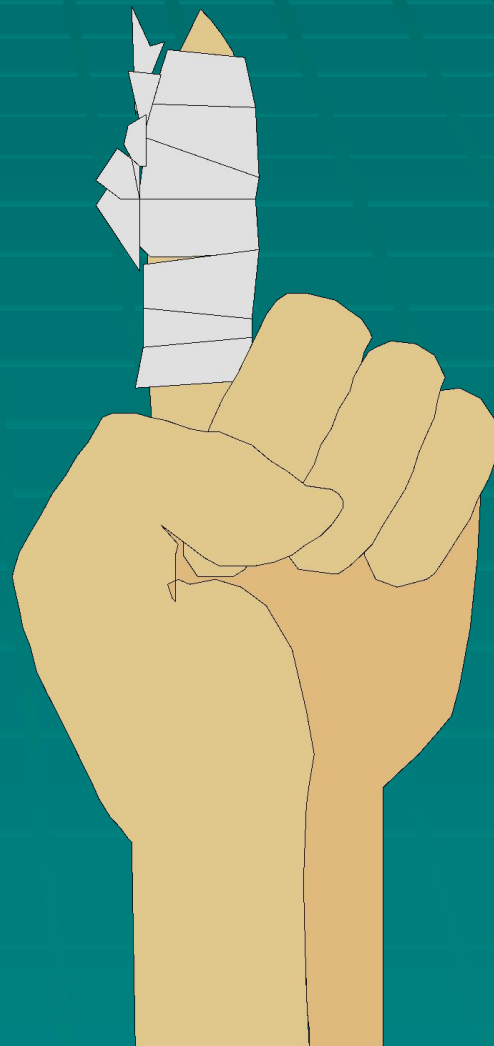
Какие растения богаты витаминами ?

- Шиповник
- Мята
- Калина
- Малина
- Облепиха
- Подорожник
- Зверобой
- Женьшень



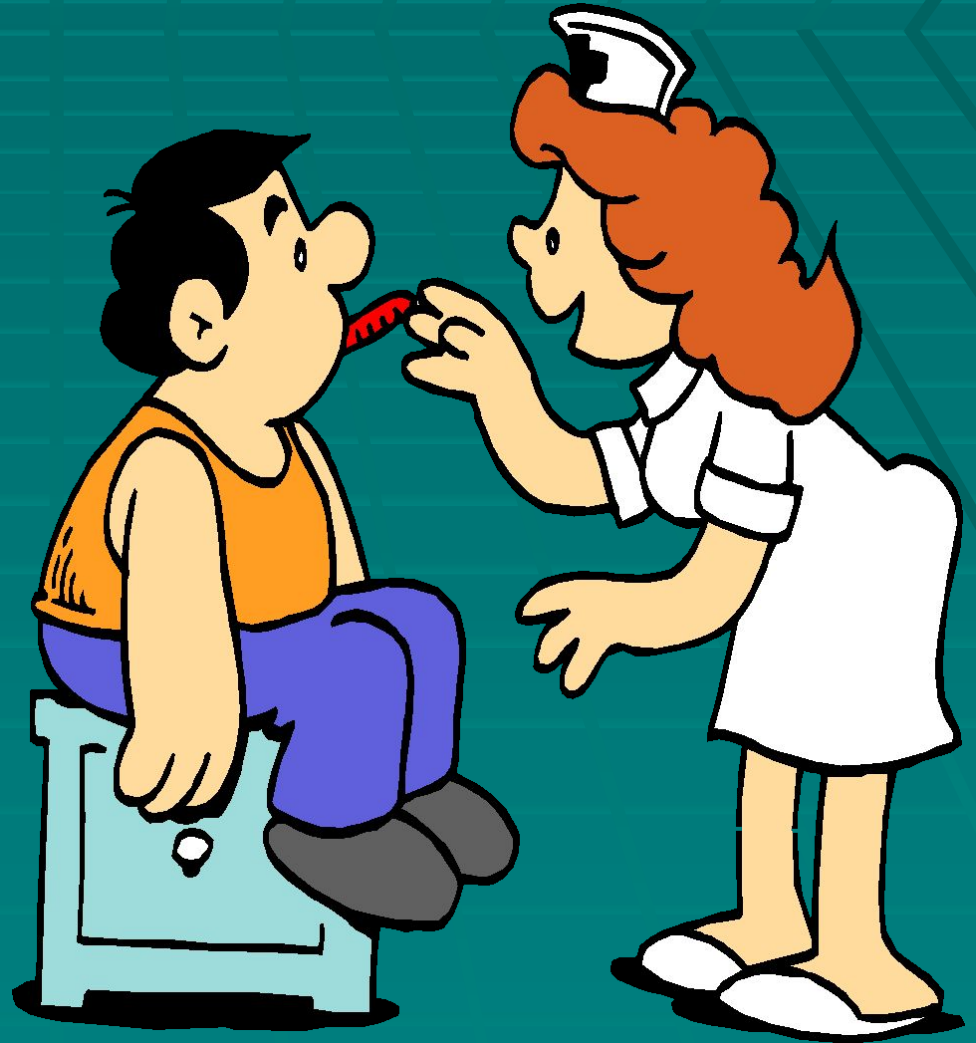
Какие растения заживляют раны ?

- Календула
- Зверобой
- Подорожник
- Мох
- Крапива
- Алоэ
- Облепиха
- Тысячелистник



Какие растения применяют при простуде и кашле ?

- Малина
- Липа
- Подорожник
- Мята
- Багульник
- Чистотел
- Клюква
- Черника



Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека

З – закалка,..

Д – диета,..

О – отдых,..

Р – режим,..

О – операция,..

В – выносливость,..

Ь

Е – еда,..

Здоровое питание

(из предложенных блюд составьте меню здорового обеда, обоснуйте ваш выбор.)

Бульон свиной, окрошка, молочная лапша.

Капуста варёная, тушеная, свежая.

Картофель отварной, фри, запечённый.

Отварное мясо, отбивная котлета, жареная рыба.

Печень в соусе, язык заливной, сельдь копчёная.

Грибы солёные, грибы жареные, грибное жаркое.

Морковь свежая, морковь по-корейски, отварная.

Чай с лимоном, малиновый компот, кофе, сок.

Пирог с джемом, чипсы, жареные пончики, торт.

Мороженое, шоколад, яблоки, орехи, мёд.