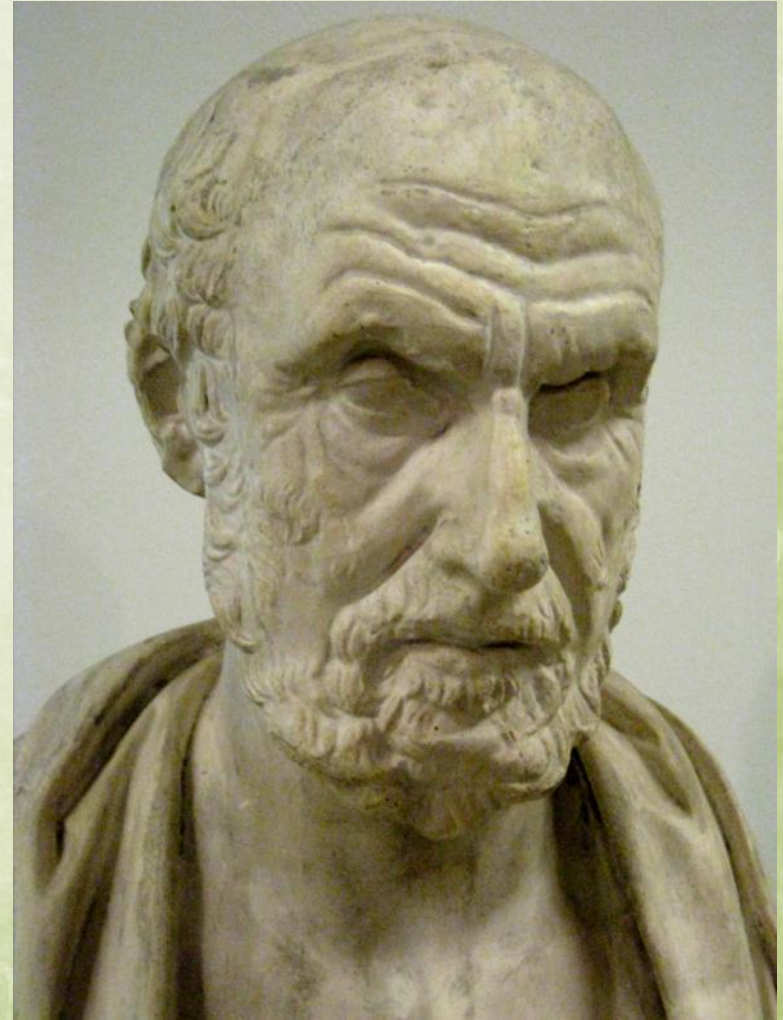


«В здоровом теле —
здоровый дух!»



«Здоровье есть
высочайшее
богатство
человека»
Гиппократ





«Мудрец будет
скорее
избегать
болезней,
чем выбирать
средства
против них»
Томас Мор

«Без здоровья
невозможно и
счастье» -
*Виссарион
Григорьевич
Белинский*



Здоровое тело — ЭТО...

Отсутствие болезней



Тренируемые мышцы



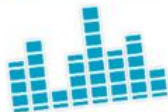
Режим дня



Утро



День



Вечер



Выходные дни



Соблюдение
режима дня

Полноценное питание



Плохое здоровье

Большой вес

Курение



Плохое питание



Употребление алкогольных напитков и наркотических веществ



Правило №1: « Правильное питание »



- 1. Умеренность - лучший врач
- 2. Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть
- 3. Не в меру еда - болезнь и беда
- 4. Пользуйтесь, но не злоупотребляйте - таково правило мудрости

- 5. Хочешь, чтоб тебя уважали, - не говори много; хочешь быть здоровым - не ешь много
- 6. И лекарство в избытке – яд
- 7. Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова
- 8. Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу



Очень вкусные плоды,
И полезные они.

Много жира, витаминов.

Как питательны они!

Ядра ели в шоколадке

Скорлупа - краситель
яркий.

Угадай-ка поскорей:

Что за плод мы рвем с
ветвей?

Овощ этот очень
крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы.





Эти резные листочки
Лечат сердечко и
почки.

Улучшают аппетит,
Боль прогонят, где
болит.

Быстро смывают
веснушки,
И лысины нет на
макушке.

В бордовых
корнеплодах
Лекарство от
запоров.
Давление
понижает,
И кровь
оздоравливает.
Салат - от
ожиренья.
А сок - от
воспаленья.



Этот плод - аптека
наша,
Из него полезна
каша.



Семечки -
деликатес,
И глистам -
противовес.

Диетическое блюдо
От болезней всех,
как чудо!

Листья - будто
кружева,
Украшенье для
стола.

Повышают
аппетит, .

Придают
здоровый вид.

Круглый год
лечение,

И все от
воспаления.





Эти листья и плоды
Содержат
фитонциды.

Для кулинара и врача
Они незаменимы,
Источник витамина
С

От кашля избавленье.
Те разноцветные
плоды —
Лечение с
наслажденьем.

Эти вкусные плоды

Всем знакомы с
древности.

Все, кто ели, не
болели,

Зубы белые блестели,
Малокровие, ожирение
Побеждают без
сомнения.

Есть варенье, сок, пюре

И аптека во дворе.



Правило № 2: отдых и благоприятное влияние сна



- 1. От хорошего сна молодеешь.
- 2. Сон-лучшее лекарство.
- 3. Выспишься помолодеешь.
- 4. Выспался - будто вновь родился.

Правило № 3: активная деятельность и активный отдых



Правило №4: отсутствие вредных привычек



Правила здорового образа жизни:

- Правильно питание
- Отдых и благотворное влияние сна
- Активная деятельность и активный отдых
- Отсутствие вредных привычек

**Мы за здоровый
образ жизни !!!**





**Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!**