

В здоровом теле – здоровый дух





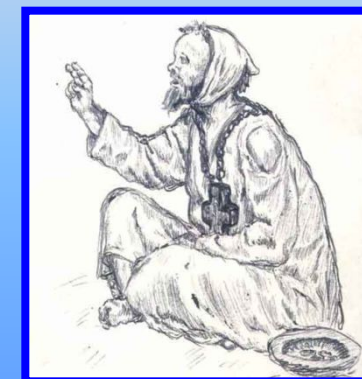
Мудреца спросили:

«Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец:

«Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым.

Здоровый нищий счастливее больного короля».





ЗДОРОВЬЕ



это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»



**Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться
За советом к докторам.**



Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!



Потребление фруктов и овощей должно быть *не менее 500 г в сутки*, без учета картофеля.



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





сигареты

наркотики

алкоголь

спорт

правильное питание

свежий воздух

режим дня

электромагнитные поля

хорошее настроение

Правила здорового образа жизни



Спасибо за внимание!!!

