

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!!!**

