

В здоровом теле здоровый дух

Работу выполнила
Ученица 6-б класса
Соловьева Арина

Основы здоровья:

- НЕЛЬЗЯ

- 1. курить



- 2. пить



- 3. принимать наркотики



- Нужно:
- 1. заниматься спортом



- 2. есть всегда свежие и полезные продукты

Экология

- Следующий фактор на пути к **здоровому образу жизни** – экология. Экология – это и есть те самые «сторонние силы». Экология целиком и полностью зависит от человека и это отчасти правда. Отчасти – потому что человек хоть и влияет отрицательным образом на экологию, но, всё же, не все его действия портят экологическую обстановку.
- Чтобы иметь отменное здоровье, надо проживать в экологически чистом районе, где нет ни одного фактора загрязнения экологической обстановки. Очень важно, чтобы рядом не было больших заводов и фабрик, не велась добыча природных ресурсов (полезные ископаемые, такие как нефть, уголь...). Также необходимо удостовериться, что поблизости напрочь отсутствуют залежи радиоактивной руды, особенно в открытом состоянии.
- Радиация очень опасна для здоровья, даже если её показатели в норме. Норму эту никто точно определить не сможет, для этого необходимы дорогостоящие дозиметры. Их показания могут быть фальсифицированы явно или косвенно, на это также надо обращать внимание.

T



Плохое
ие на

,
но
на
когда и
ьми не
х

корби,
это

- В здоровом теле здоровый дух — не даром древняя поговорка дожила до наших дней в своём первоначальном виде. Имея здоровый организм, человек начинает и мыслить здраво, он смотрит на жизнь совсем другими глазами и радуется жизни на всю катушку. Ему не страшна депрессия, его здоровый образ жизни просто не принимает ее в первооснове, человек весел и счастлив по определению — ведь он здоров!
- Жить полноценной жизнью без **здоровья** невозможно. Больной человек не может иметь счастливую семью, не может просто жить, как должен и мог бы. Для всего этого необходимо здоровье. И оно у вас будет, надо только захотеть этого и приложить некоторые усилия для овладения таким сказочным богатством, как **ЗДОРОВЬЕ**. Это каждому доступно в той или иной степени.
- Здоровый образ жизни — панацея от всех бед и неурядиц. Ведя его вы забудете раз и навсегда все те огорчения и перипетии, что встречались вам на вашем жизненном пути. Имея здоровье, вы раз и навсегда станете другим человеком и то, что вам не удавалось раньше, сейчас удастся с удивительной лёгкостью! Здоровье дорогого стоит!

The background of the image is a dark, warm-toned bokeh effect. It consists of numerous out-of-focus light points in shades of gold, yellow, and brown, creating a soft, glowing atmosphere. Interspersed among these lights are several small, white, five-pointed stars, some of which are slightly larger and more prominent than the others. The overall effect is reminiscent of a starry night sky or a festive holiday light display.

**Спасибо за
внимание!**