

ЗДОРОВЬЕ-  
ЭТО ВАЖНО!!!



Здоровье – это самое главное в жизни. Это и счастье, радость, свобода, труд, спорт и общение с родными и друзьями. Это – сама ЖИЗНЬ.







# Будь здоров!!!

«Единственная красота,  
которую я знаю,  
- это здоровье.»  
Г.Гейне

Здоровье в жизни человека играет важную роль. Здоровье – самое главное сокровище человека, ведь от здоровья человека зависит его жизнь.

Артур Шопенгаузер говорил, что 9\10 нашего счастья основано на здоровье и при нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента, при болезненном состоянии ослабевают и замирают, но отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу.

Восемь ступеней  
здоровья

1. Соблюдение режима дня
2. Правильное питание
3. Занятие физкультурой
4. Хорошее настроение
5. Соблюдение личной гигиены
6. Прогулки на свежем воздухе
7. Полноценный сон
8. Отсутствие вредных привычек

Что же это значит,  
«режим дня»?

Любой активный отдых будет неэффективным, если не соблюдать режим дня. Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее рациональное распределение во времени труда, отдыха, сна, питания, личной гигиены и т.д. Режим воспитывает: организованность, целенаправленность действий, приучает к самодисциплине. Ученые утверждают, что режим – основа нормальной жизнедеятельности организма, повышения работоспособности, высокого жизненного тонуса, воспитания характера и воли. Такой образ жизни способствует тому, что затрачиваемые в процессе трудовой деятельности быстро и полностью восстанавливаются. Вот как важен режим дня!!!





**СПОРТ**



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**



**СВЕЖИЙ ВОЗДУХ**



**РЕЖИМ ДНЯ**



**ЯДЫ**



**НАСТРОЕНИЕ**