

# *В поисках страны здоровья*



Здоровье для человека – самая главная ценность. Его не купишь ни за какие деньги. 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... Гармонично развитый человек должен быть спортивным, подтянутым. Не случайно древние говорили: « В здоровом теле – здоровый дух».





## *Движение- залог здоровья*

Для здоровья  
важен спорт,  
Чтоб болезням  
дать отпор.  
Нужно спортом  
заниматься,  
И здоровым  
оставаться.

В древности люди говорили: если хочешь быть сильным – бегай, если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть умным – бегай.



Доброе утро начинается с зарядки! Доказано, что именно зарядка помогает проснуться и заставить организм работать. Чтобы была польза, зарядку нужно делать не меньше пятнадцати минут. Делая зарядку каждое утро, вы повышаете иммунитет как минимум на пятьдесят процентов.

Мы тихонько встанем, и немного отдохнем.

Раз — подняться, потянуться,  
Два — нагнуться, разогнуться,  
Три — в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Шесть — на место тихо сесть.  
Семь — успокоились совсем.





Здоровый образ жизни это - движение, рациональное питание, правильное дыхание, свет, воздух, вода — вот те средства, которые открывают путь к долголетию. Одни из составляющих здорового образа жизни является питание. Употребление овощей и фруктов - залог активности и бодрости человека.

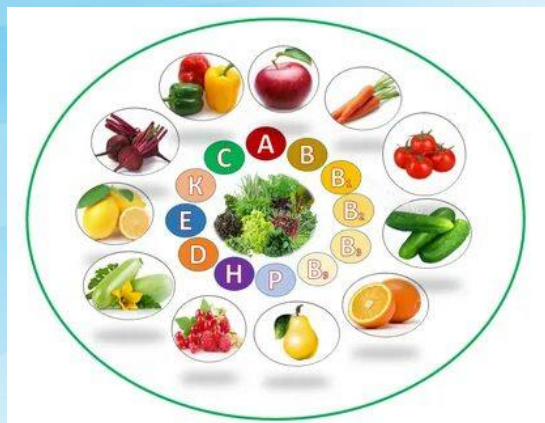
Здоровая пища, редкие блюда,

Очень вкусны и полезны, к тому же!

Сила и бодрость выходят отсюда,

Правильно кушать каждому нужно!

Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть».



Личная гигиена.

«Чистота — залог здоровья».

Главное требование гигиены — держать тело в чистоте. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.





Вредные привычки — это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки бывают в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами. И каждая из этих вредных привычек не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни.





**К чему приводят вредные привычки?** ( ожирение, больная кожа, болезни, одиночество, некрасивая походка, плохое настроение)

“ЖИЗНЬ – это долгое и прекрасное путешествие. Она может стать опасной экспедицией, а может – приятной прогулкой. Пусть рядом всегда будет тот, кто предвидит беду и поможет обойти её стороной. Тот, кто укажет верный путь к здоровью”.





**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

**Здоровый человек** - это человек не только со здоровым телом, но и человек, у которого замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми. Ценность и значение здоровья для каждого подчеркивает народная мудрость:

**«Здоровье не купить».**

**«Болезнь человека не красит».**

**«Труд – здоровье, лень - болезнь».**

**«Здоровье дороже богатства».**

**«Береги платье снову, а здоровье смолоду».**



*Будьте*

*всегда*

*здоровы!*

