



За здоровый образ жизни

*Только в сильном, здоровом теле дух
сохраняет равновесие, и характер
развивается во всем своем
могуществе.*

Герберт Спенсер

В здоровом теле - здоровый дух.

Децим Юний Ювенал

*« Единственная красота, которую я знаю
– это здоровье»*

Генриха Гейне

Что такое здоровый образ жизни?



Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие?

Зарядка



Как называется наука о чистоте тела?

Гигиена

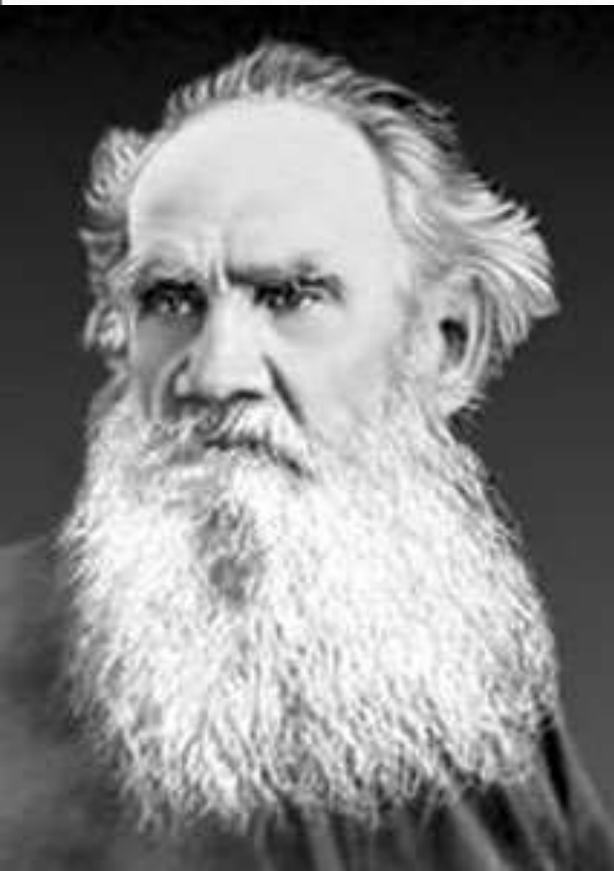


Тренировка организма холодом – это...?



Закаливание

Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строгого режима дня?



Л.Н. Толстой

Это занятие представляет собой
естественный массаж, повышает тонус
мышц, улучшает работу сердца.



Плавание

Что не купишь ни за какие деньги ?

Здоровье



Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды?



липа



малина



лимон



чеснок



ромашка



шалфей

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние?



Сон

Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.



Витамин D

От чего зависит
здоровье
человека?



Правила здорового образа жизни



ИТАК,





Здоровый образ жизни — это
активное участие в трудовой,
общественной, семейно-бытовой,
досуговой формах
жизнедеятельности человека.



Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

