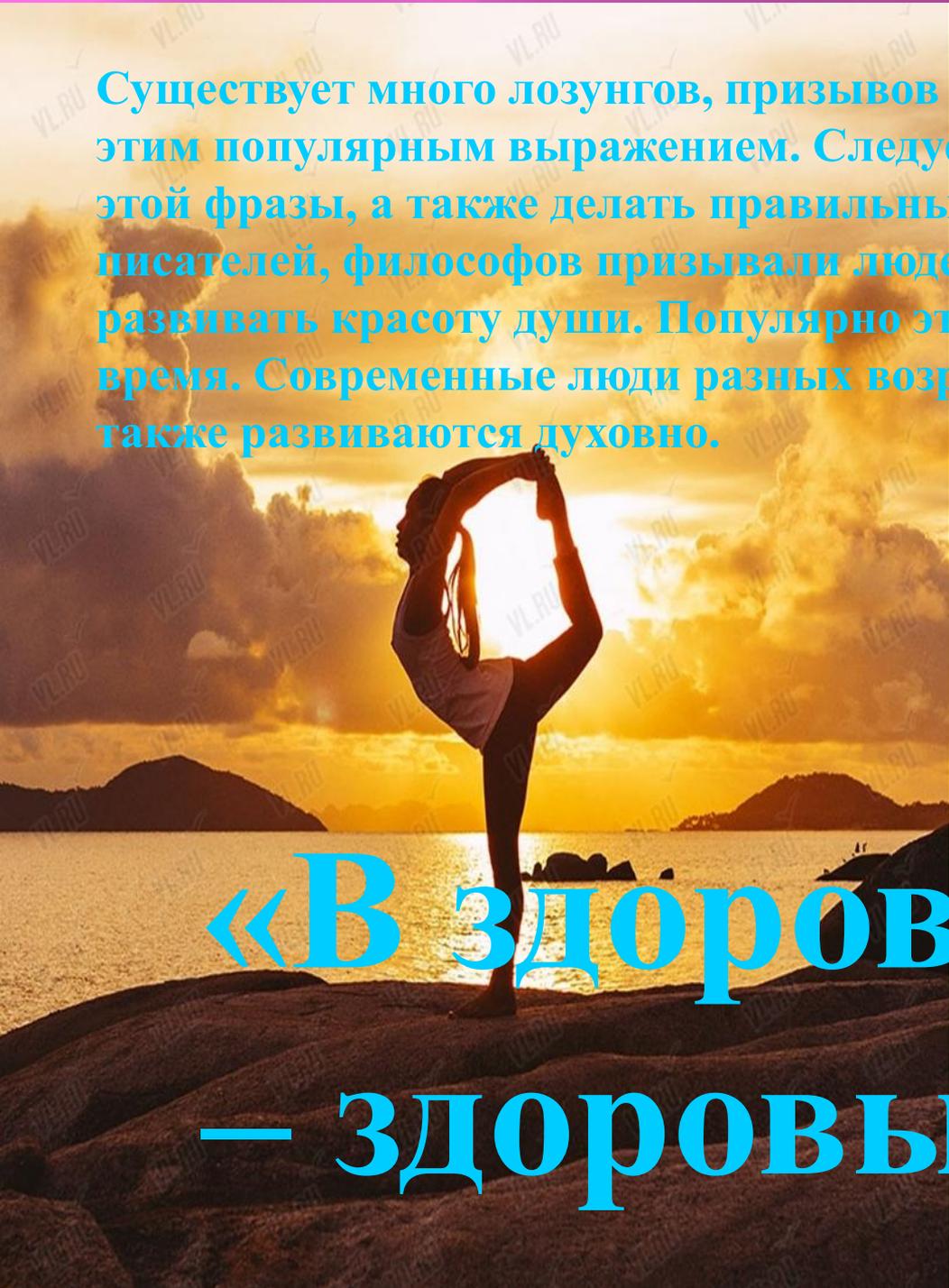


Существует много лозунгов, призывов к занятиям физкультурой с этим популярным выражением. Следует понимать истинное значение этой фразы, а также делать правильные для себя выводы. Много писателей, философов призывали людей вместе с красотой тела развивать красоту души. Популярно это направление в настоящее время. Современные люди разных возрастов следят за своим телом, а также развиваются духовно.

A person is performing a yoga pose on a rocky shore at sunset. The person is standing on one leg, with the other leg raised and bent at the knee, holding the foot with both hands. The background shows a sunset over the ocean with mountains in the distance. The sky is filled with golden clouds, and the sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person is wearing a white top and dark pants.

**«В здоровом теле  
– здоровый дух!»**

**Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.**

# Здоровье - мое богатство



Следует учесть, что функциональные возможности организма и его устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды в течение жизни существенно изменяются, поэтому можно говорить о состоянии здоровья, как о динамическом процессе, который может улучшаться или ухудшаться, т.е. об укреплении или ослаблении здоровья. Показатели здоровья индивидов характеризуют его уровень в обществе.

Утрачивая здоровье, человек начинает осознавать и чаще всего искать спасения в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, рациональное питание, закаливание, полноценный сон, основы массажа и самомассажа и других факторов.

**Известный хирург, пропагандист здорового образа жизни, академик Н.А. Амосов говорит: «Народ здоров, если здорово общество».**



**Эти и другие значимые факторы представляют собой неотъемлемые компоненты здорового образа жизни. Существует фраза, которая подтверждена жизнью: «...человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни».**

**Здоровье человека – это фундамент, на котором строится вся жизнь**



### 1. Курение



Искоренение  
Вредных  
привычек

Рациональное  
Питание



# Здоровый Образ Жизни.

### 2. Алкоголь



### 3. Наркотики

Закаливание и  
занятия спортом

Правильный  
Режим труда и отдыха



Здоровье - это состояние полного духовного, физического и социального благополучия а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье это неременное условие благополучие человека и его счастье.

**Здоровье  
человека  
– это  
главная  
ценность  
каждого  
из нас.**



Ответы нужно вписать

Вопросы:

1. Что такое здоровье?

2. От чего зависит наше здоровье?

3. Лекарство от болезней –

-  
-  
-

4. Ценность здоровья –

-  
-  
-  
-