

"Как прекрасен этот мир"

Вести здоровый образ жизни

означает:

- Заниматься спортом;
- Полноценно и правильно питаться;
- Больше находиться на свежем воздухе;
- Иметь позитивный жизненный настрой;
- Высыпаться;
- Делать утреннюю зарядку;
- Не заикливаться на неудачах;
- Не курить;
- Не употреблять алкоголь;
- Не употреблять наркотики.

Помни:

**Если хочешь состояться
как личность, делай
свой выбор
в пользу здоровья,
выбери жизнь
без никотина,
без алкоголя,
без наркотиков!
За свою жизнь ты
отвечаешь только сам!**



Афоризмы о здоровом образе жизни:

- Здоровье дороже золота.

Шекспир У.

- Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.

Эпиктет

- Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья.

Цицерон

- Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучшее полезное для его здоровья, чем он сам.

Сократ

- Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

Шопенгауэр А.

Знаешь ли ты, ...
... **что** здоровье человека на 50 % зависит от его образа жизни;
... **что** средняя продолжительность жизни наркозависимого всего 10 лет;
... **что** табак содержит вещества, которые ведут к развитию 25 тяжелых заболеваний, преждевременному старению, инвалидности;
... **что** каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. Человек, выкуривающий в день по 9 сигарет, уходит в мир иной на 5 лет раньше, по 40 сигарет в день - на 9 лет раньше;
... **что** алкоголь воздействует на мыслительные функции у молодежи гораздо сильнее, чем у взрослых, потому что их мозг более уязвим;
... **что** люди погибают от алкогольного отравления, потому что при высоких концентрациях алкоголь подавляет те области мозга, которые отвечают за дыхание и другие автоматические функции;

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни, легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Одним словом, средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Станет ли когда – нибудь эта теория реальностью, предугадать невозможно, а уже **сегодня** средняя продолжительность жизни в Европе составляет 74,9 лет, а в Японии -87,5 лет



· Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.



Проверь себя!
Пройди тест!

1. Занимаешься ли ты спортом?
 - а) занимаюсь -
 - б) иногда -
 - в) никогда -
2. Часто ли ты находишься на свежем воздухе?
 - а) более 4 часов -
 - б) 1 час -
 - в) только по дороге в школу -
3. Сколько часов ты спишь?
 - а) 7-8 часов -
 - б) меньше 5 часов -
 - в) часто страдаю бессонницей -
4. Считаешь ли ты себя счастливым человеком?
 - а) да -
 - в) нет -
5. Соблюдаешь ли ты правильное питание?
 - а) да -
 - б) иногда -
 - в) нет -

Если ты набрал:

10-15 баллов

Твоя жизнь наполнена духовностью, нравственностью, полноценным здоровьем, а главное счастьем и трудом.

5-10 баллов

Твой образ жизни может оказать плохое влияние на здоровье, но ты совершенно спокойно можете заниматься любым видом спорта: баскетболом, волейболом, теннисом, и др. Выбор за тобой!

1-5 баллов

Твоя жизнь становится однообразной. Для начала рекомендуем умеренные физические нагрузки, а в дальнейшем советуем заняться спортом, например, ездой на велосипеде или плаванием.

*«У кого есть здоровье,
есть и надежда,
а у кого есть
надежда – есть всё»
(Арабская пословица)*

~~~~