Компоненты Здорового Образа Жизни:

«КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЯ»

«Кто крепок телом, может терпеть и жару, и хо­лод»

Эпиктет (50—140 гг.).

****

**Каждый труд благослови, удача! Рыбаку - чтоб с рыбой невода,**

**Пахарю - чтоб плуг его и кляча
Доставали хлеба на года.**



 «Культура питания»

«Жизненной силе зерна жизнь уподоблю свою»

Древнеегипетская мудрость



***Правильное питание – это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.***

 «Культура общения»

Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения.
Антуан де Сент Экзюпери



***Что такое дружба? –
В трудную минуту
Всем помочь, чем нужно
Дорогому другу!***

***Поделиться хлебом,
Если есть нужда…
Не предать доверие
Друга никогда!***

***И во всех ненастьях
Крепким тылом стать,
А если есть счастье –
Другу часть отдать!***

 «Культура отдыха»

«Уметь с умом распорядиться досугом — высшая ступень цивилизованности» Бертран Рассел

***Отдых после умственного труда нисколько не состоит в том, чтобы ничего не делать, а в том, чтобы переменить дело: труд физический является не только приятным, но и полезным отдыхом после труда умственного.
Константин Дмитриевич Ушинский***

 

 «**ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЕ»**

**В каменном и бронзовом веках люди старше 50 лет бы­ли редким исключением. Судя по останкам скелетов жителей тех времен, средняя продолжительность жизни составлял 18—20 лет. В Древнем Риме человека в 40 лет называли стариком, а в 60 лет — пригодным только для жертвоприношения. Биологически возможная продолжительность жизни человека — 100—200 лет, но и 100 лет в наши дни, к сожалению, еще редкость. В силе остается утверждение И.И. Мечникова о том, что никто не умирает от естественной смерти. Статистика говорит о том, что долго живут люди, ведущие спокойный, размеренный образ жизни, занимающиеся физическим трудом. Врачи заметили, что печаль, уныние, страх, тоска, малодушие, зависть, нена­висть укорачивают жизнь человека.**



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа им.И.С.Багаева с.Сунжа»



***«У кого есть здоровье,
 у того есть надежда.
 У кого есть надежда,
 у того есть всё».***

 ***Восточная мудрость***