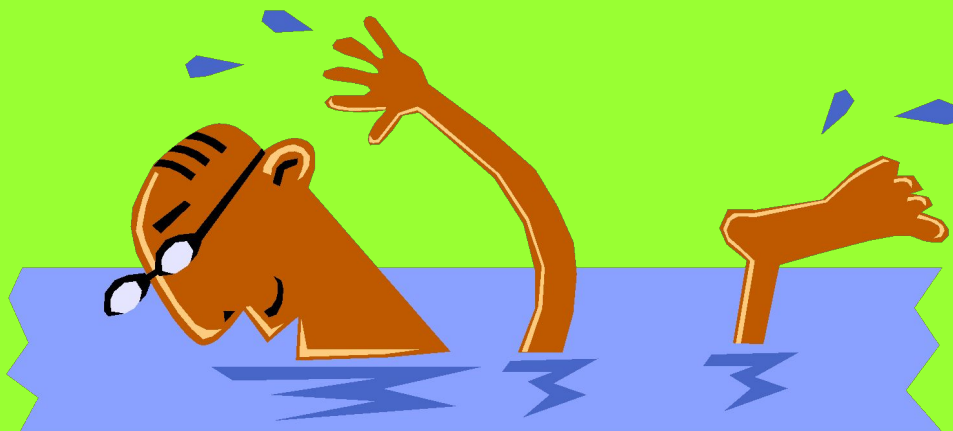


«Здоровый образ жизни.»

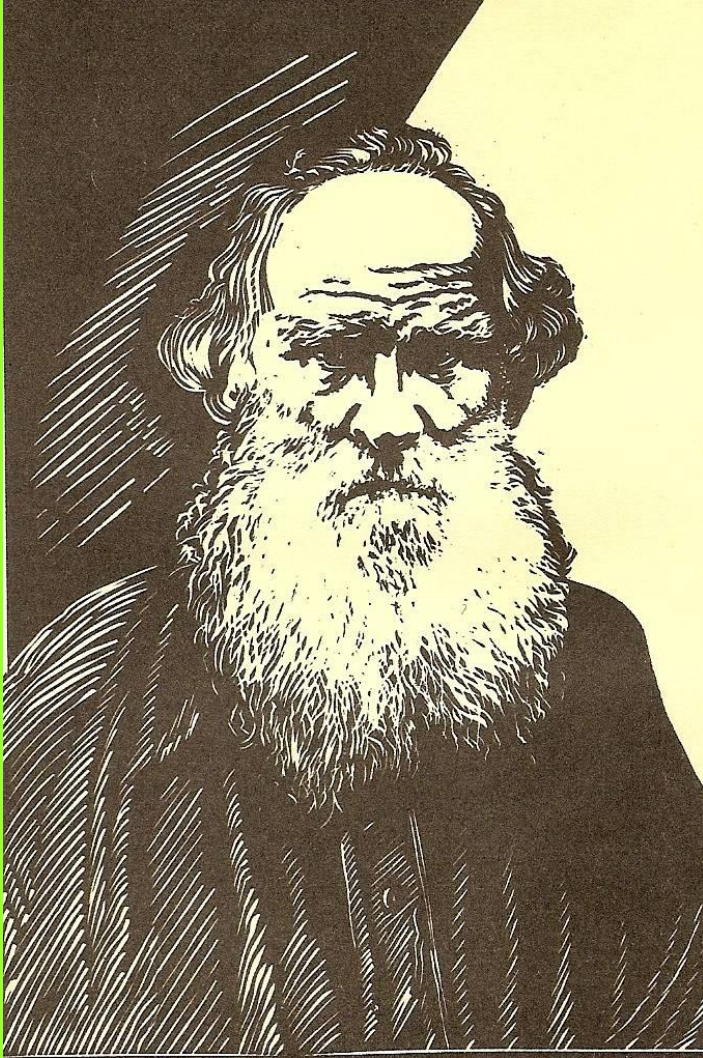
(круглый стол)



Сегодня мы обсуждаем вопросы:

- Правила приема пищи.
- Активный образ жизни.
- Закаливание.
- Эмоциональная сфера человека.
- Отношение к людям.
- Курение.
- Пьянство.

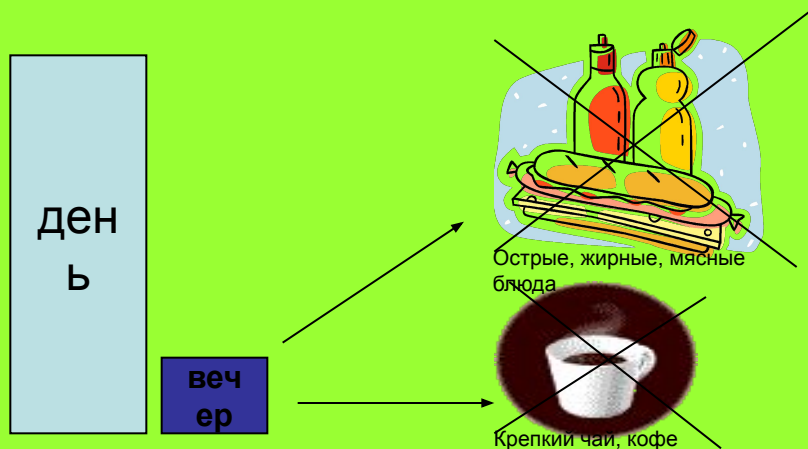
Итог разговора (кроссворд).



- «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней и им легче было бы управлять своей душой и телом».
- Лев Толстой.

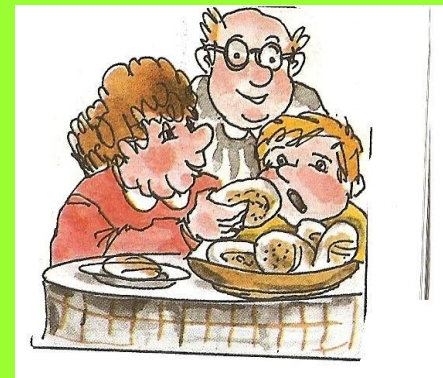
Основные правила приема пищи.

1.



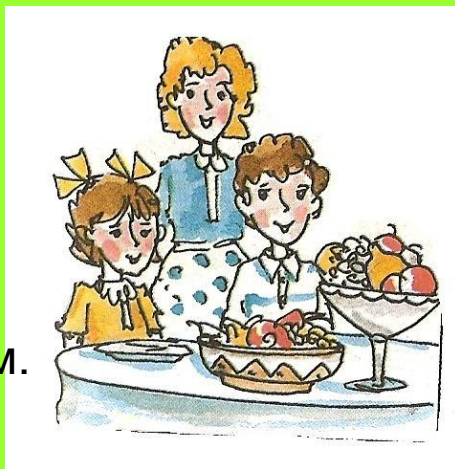
2.

Не насыщайтесь пищей до предела.



3.

Есть надо с удовольствием.



4.

Важно оформление блюд, сервировка стола.



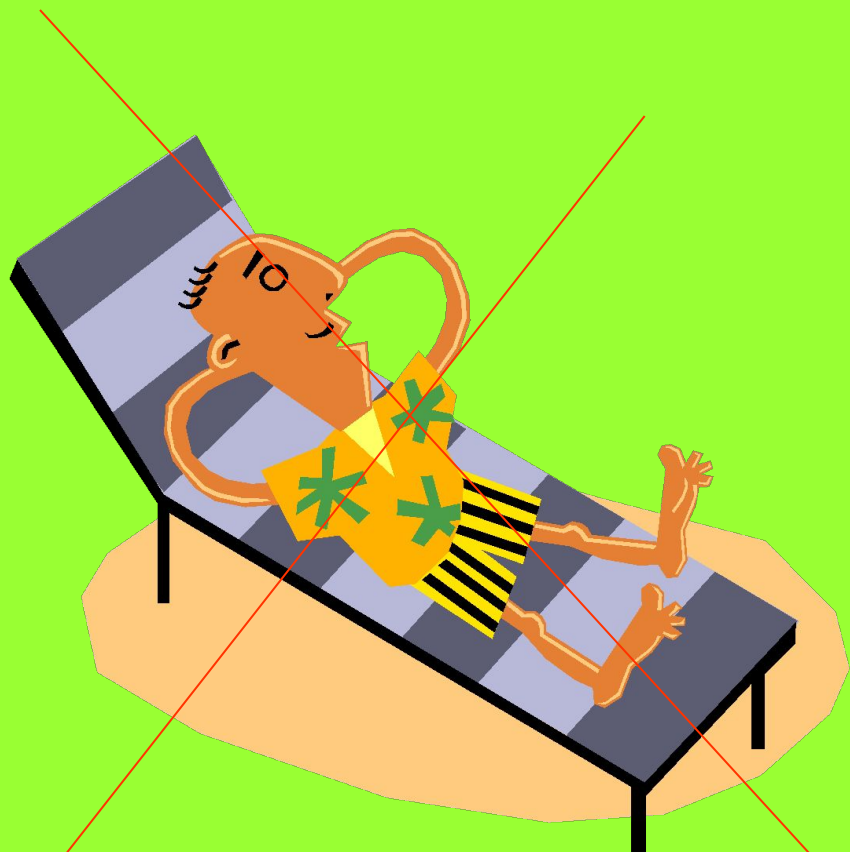
Металлы жизни.

Железо,
медь,
магний,
кобальт,
цинк,
марганец,
молибден,
натрий,
калий,
кальций.



Что может быть полезней,
Чем овощей бальзам и фруктов сок ?
Они целебны ото всех болезней
И жизни нашей удлиняют срок.

Двигайтесь больше!



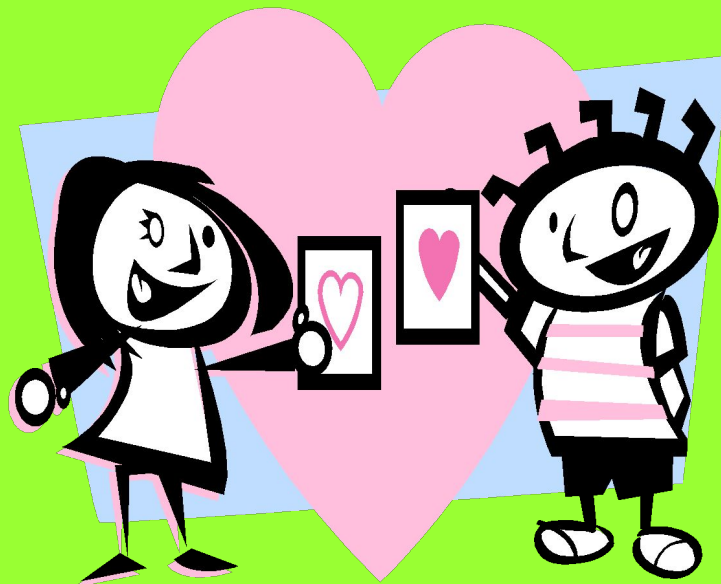
Подвижный, быстрый человек гордится стройным станом.
Сидящий сиднем целый век подвержен всем изъясам.

Способы закаливания.

1. Ходение босиком.
2. Контрастные ванны.
3. Пребывание на свежем воздухе.



Эмоциональная сфера человека.



Хорошее настроение –
залог здоровья.

Отношение к людям.

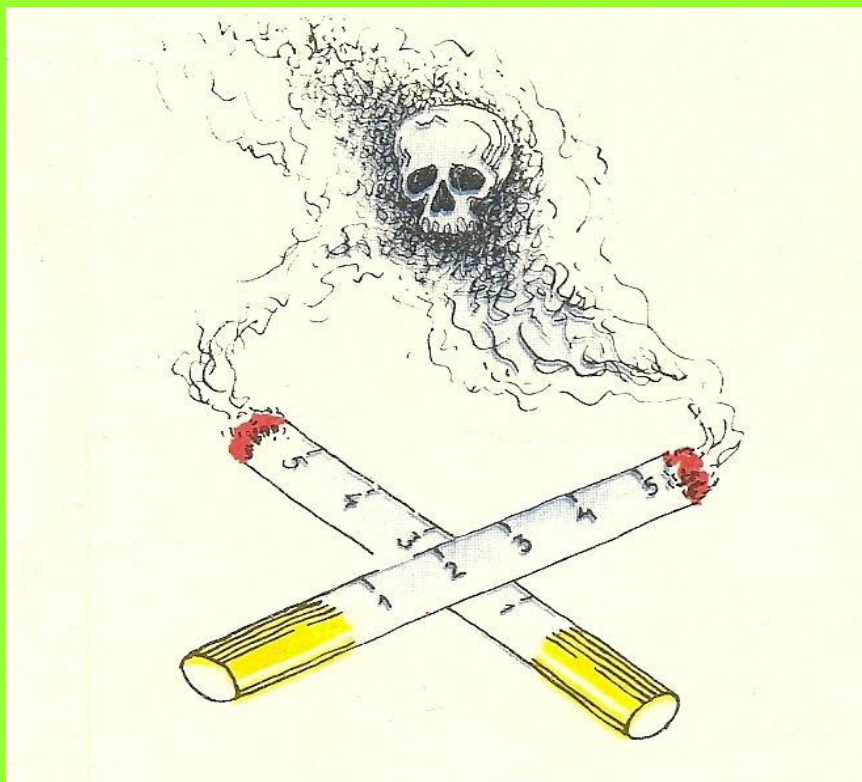
«Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания – это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

В. А. Сухомлинский

Курение.

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Курильщик – сам себе могильщик.



Курить –
здоровью
вредить.

Т
а
б
а
к

уму не товарищ.

Пьянство.

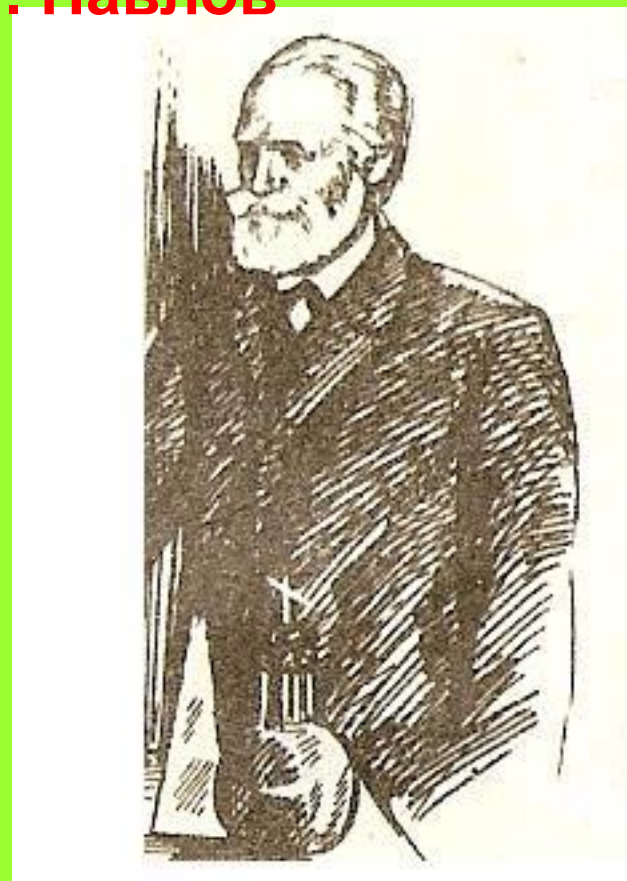




**Пьянство – есть
упражнение в безумии.**

Пифагор

**Не пейте вина, не
огорчайте сердце
табачищем и
проживете
столько, сколько
жил Тициан.
И.П. Павлов**



Кроссворд.

1. Наш круглый стол сопровождали стихотворные строки великого врача Древнего востока. Его имя...
2. Утренняя процедура.
3. Необходимое качество характера человека.
4. Жидкость, оказывающая отрицательное воздействие на все жизненно важные органы и системы.
5. «Ледяная вода полезна для тела и ума», - так говорил русский полководец.
6. Автор басни «Заяц во хмелю».
7. Назовите фамилию всемирно известного физиолога.
8. Фамилия француза, который завез семена табака из Португалии.
9. Необходимое условие экономии времени.
10. Содержащийся в этом фрукте пектин удаляет из организма все вредное для него, содержит большое количество железа.