

# Здоровье - главное богатство.

*Эпиграф : « Надо понять, что такое человек, что такое жизнь, что такое здоровье, и как согласие стихий его поддерживает, а их раздор его разрушает и губит.»*  
*/ Леонардо да Винчи /*

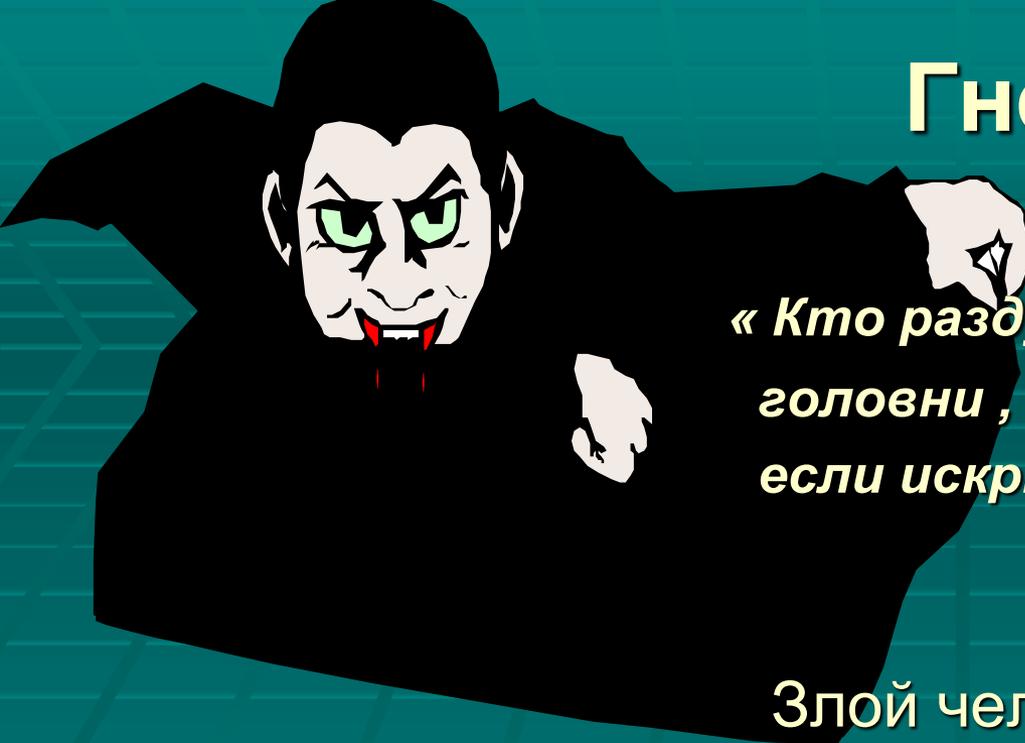
**Выполнили учащиеся 10-го класса  
Учитель: Шорникова С.П.**

# Не пускай порок даже на порог !..

*Чтобы остаться человеком,  
Умей, мой друг, пороки обойти,  
Если они настойчиво, упрямо  
Мешают жизни на твоём пути.  
Будь подальше от пороков,  
Выбирай свою дорогу,  
Ту ,где чисто и где ясно,  
А иначе жизнь напрасна.  
От пороков до недугов –  
Один шаг !  
Не пускай их на порог ,  
Они твой враг !*



# Гнев и злость



*« Кто раздувает пламя ссоры и ворочает  
головни , тот не должен жаловаться ,  
если искры попадут ему в лицо».*

*Бенджамин Франклин.*

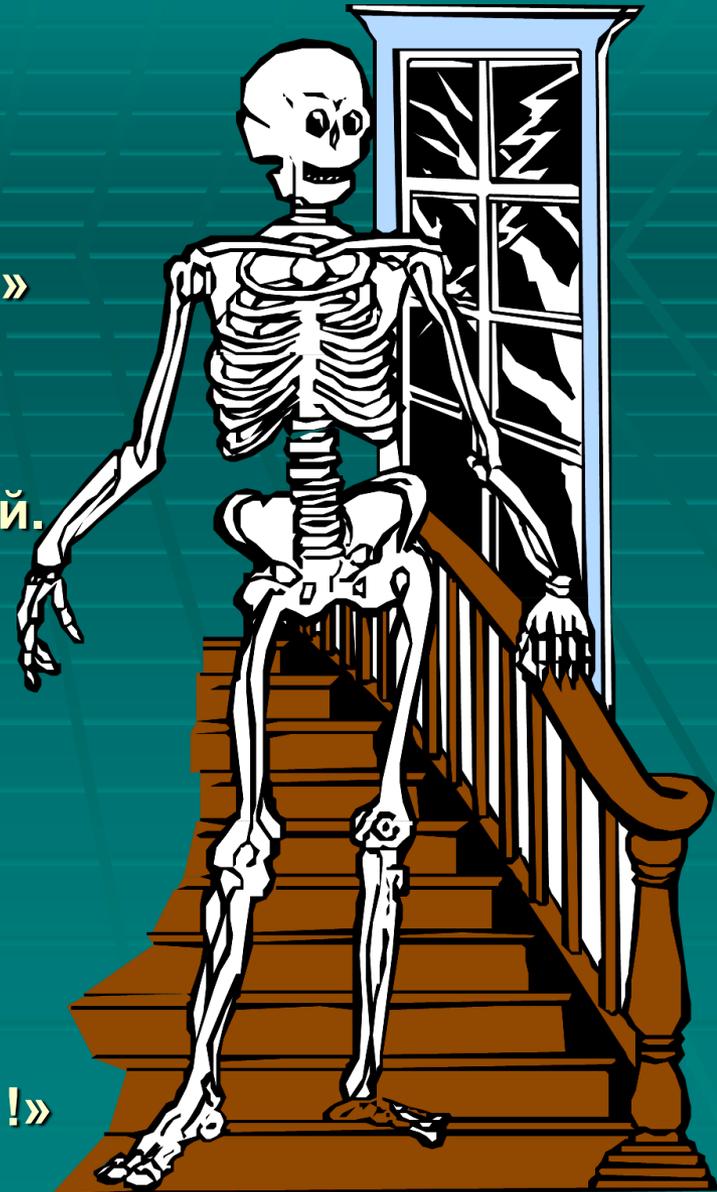
Злой человек, что уголь тот,  
Если не жжёт, то очернит уж точно.  
А гневом жизнь бывает укорочена.

В гневе человек ужасно груб,  
И если не хватает слов – добавит рук.

Где гнев, там вред и смысла извращение.  
Не делай зла другим, не будет огорченья...

# ЗАВИСТЬ

Завистник сохнет по чужому счастью:  
« Ну почему весь мир не в моей власти? »  
Здесь бы урезал, там бы отобрал,  
Того и вовсе бы прогнал!  
Ты отвратительнее, зависть, всех страстей.  
За что, скажи, так губишь ты людей?  
К тому ж, Некрасов утверждал  
(не зря он умно написал) :  
«Не сможет человек любить,  
а не любя, как можно жить ?  
Совсем я не хочу тебя обидеть ,  
Но, нет, не сможешь ты любить,  
Коль твоё сердце так устало ненавидеть !»





# КЛЕВЕТА И ЛОЖЬ

«Клевета-это оружие зависти более опасное, чем шпага, потому, что раны шпаги можно залечить, а раны, наносимые клеветой неизлечимы.» *Софья Сефгор.*

« Клевета и лживость – скрытый яд », -  
Так у нас в народе говорят.

Отравляют нам здоровье, травят душу,  
Силу разума они не станут слушать.

Очерняя и пороча всех и вся,  
Хуже пчёл нас жалит клевета.

Слова подчас медово источая,  
Нас незаметно ядом поливает.

Раскрасив шлейф во все махровые цвета,  
Из дома в дом шагает клевета





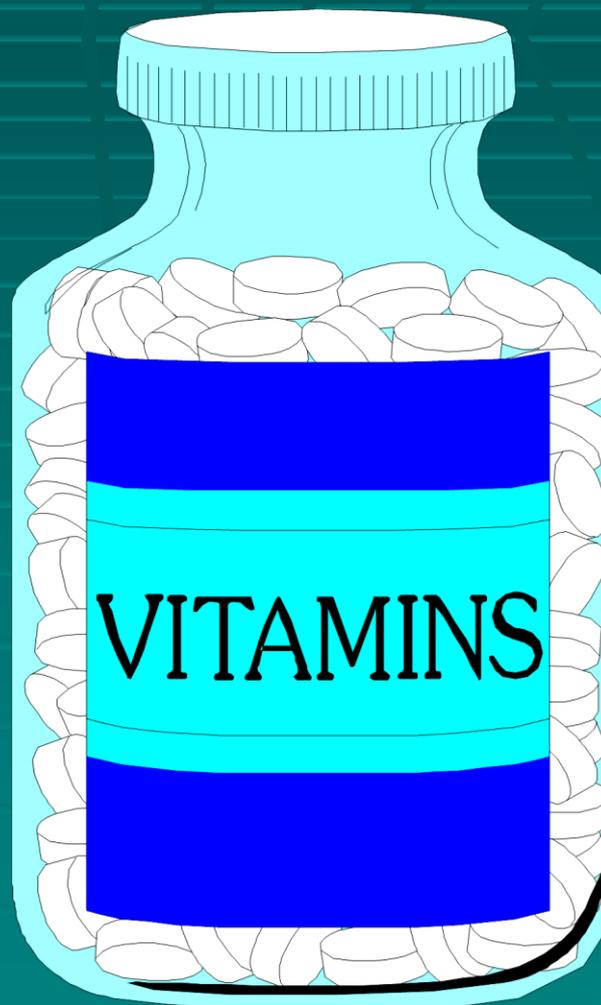
# КУРЕНИЕ

Курение - порок не только злой,  
Ещё он с запахом ужасным!  
Ты закурил ?  
Они всегда с тобой ?  
Поверь,  
Ты это делаешь напрасно.  
Ведь дым табачный  
С разумом не ладит.  
Здоровье с дымом  
Всё по капельке уйдёт.  
И «лишний» рубль тоже пропадёт.



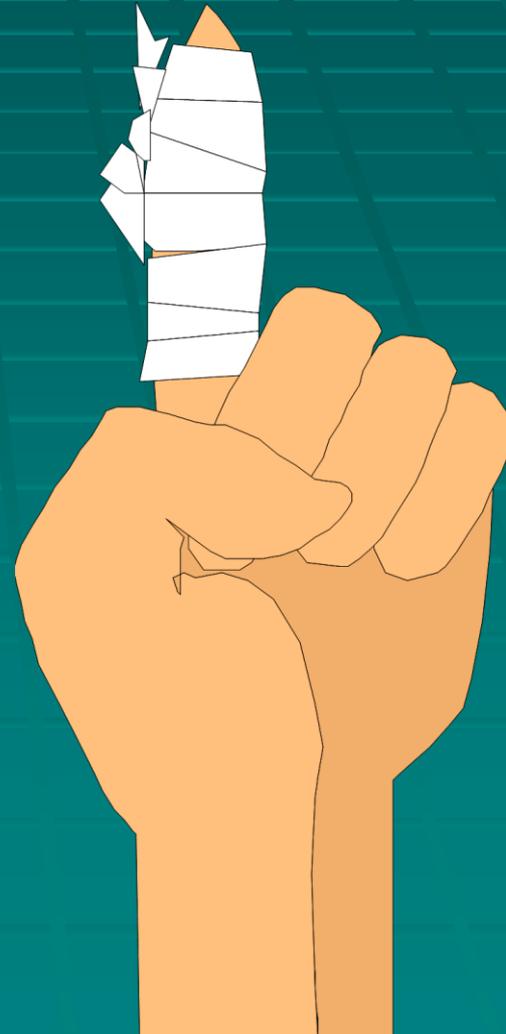
# Какие растения богаты витаминами ?

- Шиповник
- Мята
- Калина
- Малина
- Облепиха
- Подорожник
- Зверобой
- Женьшень



# Какие растения заживляют раны ?

- Календула
- Зверобой
- Подорожник
- Мох
- Крапива
- Алоэ
- Облепиха
- Тысячелистник



# Какие растения применяют при простуде и кашле ?

- Малина
- Липа
- Подорожник
- Мята
- Багульник
- Чистотел
- Клюква
- Черника



# Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека

**З – закалка,..**

**Д – диета,..**

**О – отдых,..**

**Р – режим,..**

**О – операция,..**

**В – выносливость,..**

**Ь**

**Е – еда,..**

## Здоровое питание

( из предложенных блюд составьте меню здорового обеда, обоснуйте ваш выбор.)

Бульон свиной, окрошка, молочная лапша.

Капуста варёная, тушеная, свежая.

Картофель отварной, фри, запечённый.

Отварное мясо, отбивная котлета, жареная рыба.

Печень в соусе, язык заливной, сельдь копчёная.

Грибы солёные, грибы жареные, грибное жаркое.

Морковь свежая, морковь по-корейски, отварная.

Чай с лимоном, малиновый компот, кофе, сок.

Пирог с джемом, чипсы, жареные пончики, торт.

Мороженое, шоколад, яблоки, орехи, мёд.