

## **Здоровье-что же это?**

*Большая советская энциклопедия определяет его как «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствие болезненных изменений». В уставе Всемирной организации здравоохранения записано:*

**Здоровье**-это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». То есть, здоровье — это состояние организма, в котором все его функции осуществляются эффективно и легко. Это состояние комфорта, легкости, возможность принимать пищу, двигаться, выполнять прочие жизненные функции. Это состояние, которое достигается благодаря гармоничной работе различных органов тела. Это состояние организма, в котором все органы безболезненно и легко выполняют свои функции.

**Здоровье**-это равновесие всех стихий тела, а именно дыхания, желчи и слизи, при условии, что мозг и органы тела работают слаженно и гармонично. Человек спокоен и счастлив, хорошо спит, имеет хороший аппетит и пищеварение. нормальное дыхание и пульс, достаточное количество чистой крови, крепкие нервы и спокойствие. Это то состояние, в котором человек поет, прыгает, улыбается, смеется, передвигается с легкостью и удовольствием.

*169900, Республика Коми, г. Воркута,  
ул. Ленина, д.36-Б,  
тел. 8(82151)3-16-08*

*Из всех лекарств лучшее —  
отдых и воздержание.  
Франклин Б.*

*Надо непременно встряхивать себя  
физически, чтобы быть здоровым  
нравственно.  
Толстой Л. Н.*

*Если не бегаешь, пока здоров, придется  
побежать, когда заболеешь.  
Гораций*

*Кто рассчитывает обеспечить себе  
здоровье, пребывая в лени, тот  
поступает так же глупо, как и человек,  
думающий молчанием  
усовершенствовать свой голос.  
Плутарх*

*Девять десятых нашего счастья  
зависит от здоровья.  
Шопенгауэр А.*

*Гимнастика, физические упражнения,  
ходьба должны прочно войти в  
повседневный быт каждого, кто хочет  
сохранить работоспособность, здоро-  
вье, полноценную и радостную жизнь.  
Гиппократ*

*Без здоровья невозможно и счастье.  
Белинский В. Г.*

*Нужно поддерживать крепость тела,  
чтобы сохранить крепость духа.  
Гюго В.*



*Муниципальное  
общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 2» г. Воркуты*

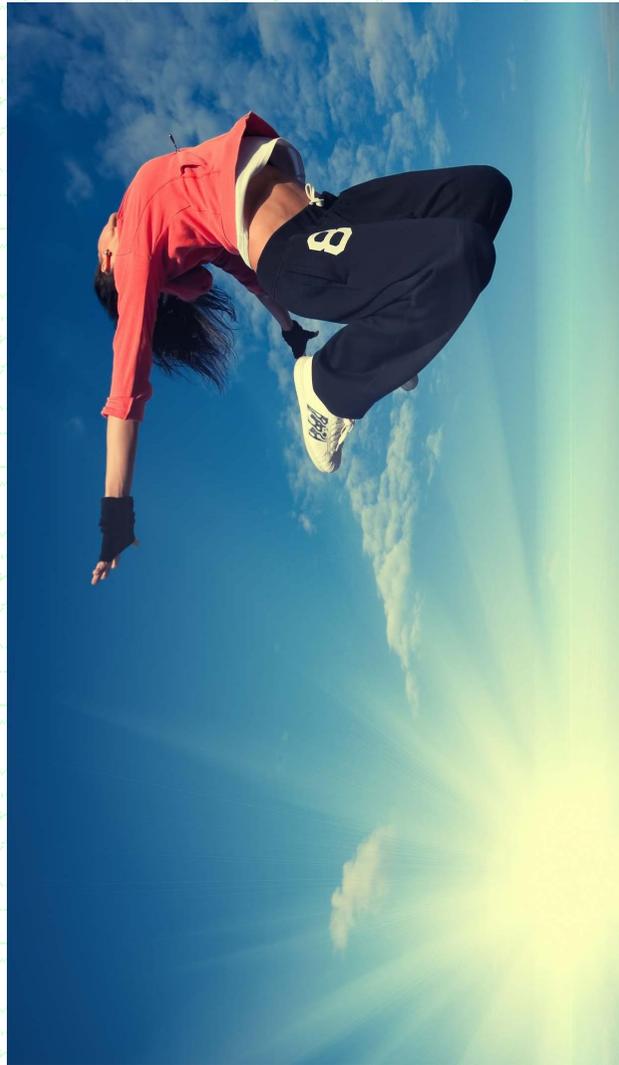


**В ЗДОРОВОМ  
ТЕЛЕ  
—  
ЗДОРОВЫЙ**

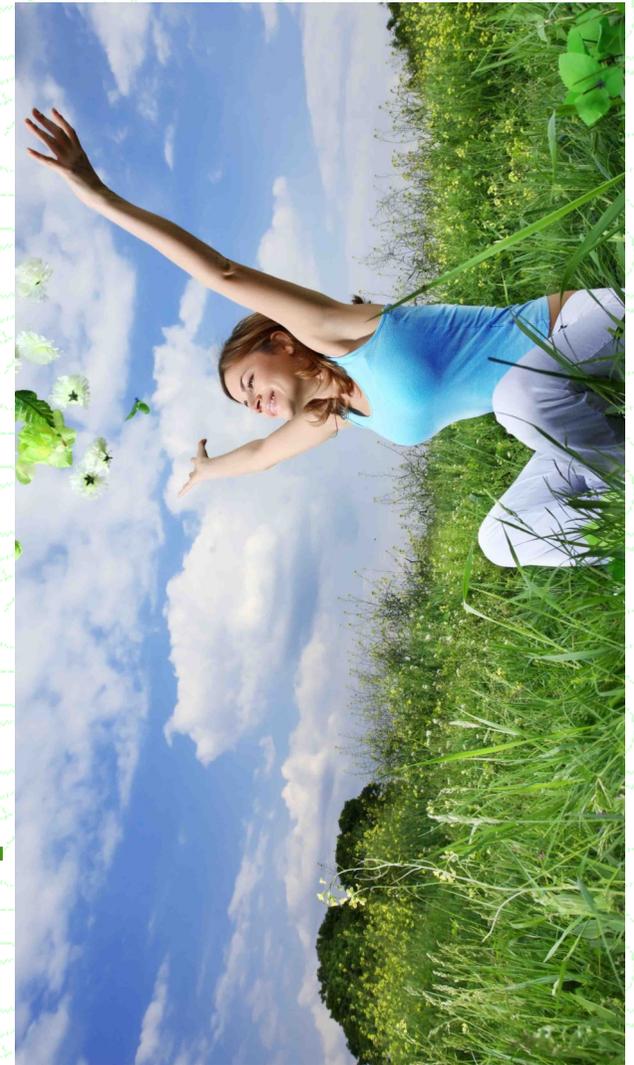
# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:



+



+



**СБАЛАНСИРОВАННОЕ  
ПИТАНИЕ**

**АКТИВНЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**