



**Здорово  
быть здоровым!!!**

## **Десять основных правил для здоровья (по П. Брэггу)**

### **Ты должен:**

- 1) уважать своё тело, как важнейшее проявление жизни;
- 2) воздерживаться от всякой ненатуральной и нежизнеспособной пищи и стимулирующих напитков;
- 3) питать своё тело только натуральной, живой, не созданной искусственно пищей;
- 4) удлинять годы и укреплять здоровье для любви и милосердия;
- 5) перестроить тело, правильно сочетая активность и отдых.
- 6) очищать клетки ткани, крови чистым воздухом и солнечными лучами,
- 7) воздерживаться от пищи, когда болен душой и телом.
- 8) содержать свои мысли, слова и эмоции в чистоте и спокойствии.
- 9) накапливать знания законов природы, быть с ними в согласии и наслаждаться плодами своего труда.
- 10) подняться самому и поднять других до полного выполнения законов природы.

Чтобы жить в этом мире, человек должен иметь полный контроль над собой, над телом, душой, умом.

С сильным умом в сильном теле можно добиться любых высот. Самая высшая власть человека - власть над самим собой. Современный человек не

имеет права считать себя образованным, не освоив культуру здоровья. Культуру здоровья определяет прежде всего умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент общего благополучия личности.

Задача сегодняшнего дня - воспитать потребность быть здоровым, осваивать навыки здорового образа жизни, закладывать основы правильного физического, нравственного, умственного развития личности.