(для подростков и педагогов)

МУДРЫЕ МЫСЛИ О ЗДОРОВЬЕ

В здоровом теле — здоровый дух. **Децим Юний Ювенал**

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос. **Плутарх из Херонеи (50-120)**

Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни. **Авиценна (980-1037)**

Как только человек заболевает, ему в первую очередь необходимо подумать, кого ему нужно простить. **Луиза Хей**

Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться. **Сенека**

Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельной жизненной энергии. **Лев Толстой**

Болезни излечивает природа, врач только помогает ей. **Гиппократ**

Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут. **Амбруаз Паре**

Все здоровые люди любят жизнь. **Генрих Гейне**

Вся твоя еда должна быть твоим лекарством! **Гиппократ**

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

Движение — кладовая жизни. **Плутарх**

Здоровый нищий счастливее больного короля. **Артур Шопенгауэр**

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье. **Генрих Гейне**

Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает. **Д. Боккаччо**

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства. **Д. Леббок**

Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая о всем организме, так же нельзя лечить тело, не леча душу. **Сократ**

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины. **Джозеф Аддисон**

Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать – вот что делает человека здоровым, богатым и умным. **Бенджамин Франклин**

Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.

**Генри Дейвид Торо**

Люди, которые не могут найти время для отдыха, рано или поздно будут обязаны найти время для болезни. **Джон Ванамейкер**

Стань лучше – и тебе станет лучше. **Георг Энрих**

Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства. **Эпиктет**

Многие здоровы без красоты, но никто не красив без здоровья.

**Лоренцо Валла**

Если не будешь есть еду как лекарство, то будешь есть лекарство как еду! **Михаил Задорнов**

Человеку свойственно по природе своей соблюдать умеренность не только из-за заботы о своем здоровье в будущем, но также из-за хорошего самочувствия настоящем. **Иммануил Кант**

Нет богатства лучше телесного здоровья и нет радости выше радости сердечной. **Соломон**

Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство — твоей пищей. (Гиппократ)

Единственный способ сохранить здоровье — есть то, что не любишь, пить то, что не нравится, и делать то, чего не хочется делать. (Марк Твен)

Вы здоровы только в той мере, в какой наши идеи гуманны. (Курт Воннегут)

За деньги здоровье не купишь, но я бы согласился на усыпанную бриллиантами инвалидную коляску. (Дороти Паркер)

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. (Артур Шопенгауэр)

Нет ничего более пагубного для здоровья, чем чрезмерная забота о нем. (Бенджамин Франклин)

Человеку нужны трудности: они необходимы для здоровья. (Карл Юнг)

Позаботьтесь о своем теле. Это единственное место, где вы должны жить. (Джим Рон)

АФОРИЗМЫ О ЗДОРОВЬЕ

Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие. (Аристотель)

Если у вас есть здоровье, вы, вероятно, будете счастливы, а если у вас есть здоровье и счастье, у вас есть все богатство, в котором вы нуждаетесь, даже если это не все, чего вы хотите. (Элберт Хаббард)

Хорошее здоровье и здравый смысл — два величайших благословения в жизни. (Публий Сир)

Осознание того, что здоровье зависит от привычек, которые мы контролируем, делает нас первым поколением в истории, которое в значительной степени определяет свою судьбу. (Джимми Картер)

Тем, кто не найдет время для упражнений, придется найти время на болезнь. (Эдвард Смит Стэнли)

Какая это скучная болезнь — оберегать свое здоровье чересчур строгим режимом! (Франсуа де Ларошфуко)

За обедом ешь мало, а за ужином еще меньше, ибо здоровье всего тела куется в кузнице нашего желудка. (Мигель Сервантес)

Здоровье, а не серебро или золото — вот настоящее богатство. (Махатма Ганди)

Сохранение здоровья ― долг. Кажется, немногие осознают, что существует такая вещь, как физическая мораль. (Герберт Спенсер)