

# Мудрые мысли о здоровье

Авиценна:

« Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уж режим пищи и режим сна... Умеренно и своевременно занимающийся (физическими упражнениями) не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней...»

«Подвижный, быстрый человек  
Гордится стройным станом.  
Сидящий сиднем целый век  
Подвержен всем изъянам.  
С гимнастикой дружи,  
Всегда веселым будь,  
И проживешь сто лет,  
А может быть и более.  
Микстуры, порошки-  
К здоровью ложный путь.  
Природою лечись  
В саду и в чистом поле».

Н. М. Амосов:

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду...»

О. К. Антонов:

« Настоящая физкультура – это разумное отношение к организму – вместелищу нашего разума – все 24 часа в сутки. Я хочу еще раз подчеркнуть: не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия 2 раза в неделю, а постоянная круглосуточная культура отношения к себе, оптимальный образ жизни делает существование человека полноценным».

Аристотель:

«Жизнь требует движения».

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Поль Брег:

«Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать над собой».

Генрих Гейне:

«Единственная красота , которую я знаю, - это здоровье».

Иоганн Вольфганг Гете:

«Природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность».

Гиппократ:

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, полноценную и радостную жизнь».

«Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так гимнастика очищает организм».

Гораций:

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».

Виктор Гюго:

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа».

В.И.Даль:

«Закаливать – приучать ко всем лишениям, нуждам, непогоде».

Жорж Демене:

«Человека, получившего хорошее физическое воспитание, легко узнать по решительности и уверенности движений: он знает свои силы, умеет их прилагать и ими пользоваться, он не поддается усталости, потому что он – хозяин своих органов».

Древнегреческие изречения:

Надпись на скале:

«Хочешь быть сильным – бегай,

Хочешь быть красивым - бегай,  
Хочешь быть умным – бегай».

И.В.Ильинский:  
«Мой совет единственный – построить свою жизнь и свой распорядок дня таким образом, чтобы физкультура превратилась для вас в такую же непрекаемую необходимость, как сон, как дыхание».

Томас Карлейль:  
«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы».

Готхольд Лессинг:  
«Очарование – это красота в движении».

Ян Амос Коменский:  
«Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно также человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения».

Пьер де Кубертен:  
«Муштра убивает физическую культуру. Свобода и демократия – непременные условия воспитания здоровой молодежи... Физическое воспитание обязательно должно включать игровую и спортивную деятельность. Физическая культура и спорт выше международных конфликтов».  
«О спорт! Ты – прогресс!  
Ты способствуешь совершенству человека –  
Самого прекрасного творения природы.  
Ты убеждаешь, что прогресс физический и нравственный –  
Два пути к одной цели!».

П.Ф.Лесгафт:  
«То, что не упражняется, умирает».  
«Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь... Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического».  
«Развитие должно быть вполне гармоническое, как физическое, так и соответственно ему умственное, эстетическое, нравственное».

Джон Лонк:  
«Гимнастика удлиняет молодость человека».

Максимович – Амбодик:  
«Тело без движения подобно стоячей воде, которая плесневеет и гниет».

Мишель де Монтень:  
«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной».

Тамара Лязгина (знаменитая цирковая артистка):  
«Насколько же здоровее и моложе будут люди, если ежедневно начнут испытывать потребность в движении и удовлетворять ее».

И.П.Павлов:  
«Самое дорогое у человека – это движение».  
**МУДРЫЕ МЫСЛИ О ЗДОРОВЬЕ**

Пифагор:  
«Не изнурять ты должен тело твоё, а стараться пищи, питья, упражнений в меру давать ему, дабы тело укреплялось, не зная излишеств и лени».

Платон:  
«Для соразмерности и красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями».

Плутарх:  
«Движение – кладовая жизни».

Жан Жак Руссо:  
«Без движения жизнь только летаргический сон «.  
«Великая тайна воспитания состоит в том ,что физические упражнения и упражнения духовные всегда служат отдыхом друг для друга».  
«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и

здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

«Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли».

Сократ:

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который бы знал лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

«Человек ест, чтобы жить, а не живет, чтобы есть».

К.Д.Ушинский:

«Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения».

Артур Шопенгауэр:

«Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья человека».

Бернард Шоу:

«Здоровое тело – продукт здорового рассудка».

Ювенал:

«Надо просить(молиться), чтобы дух был здоровым в теле здоровом».

Н.Г.Чернышевский:

«Прекрасное в человеке немыслимо без представления о гармоничном развитии организма и здоровье человека