

**«Пропаганда  
здорового образа  
жизни на примере  
великих людей»**

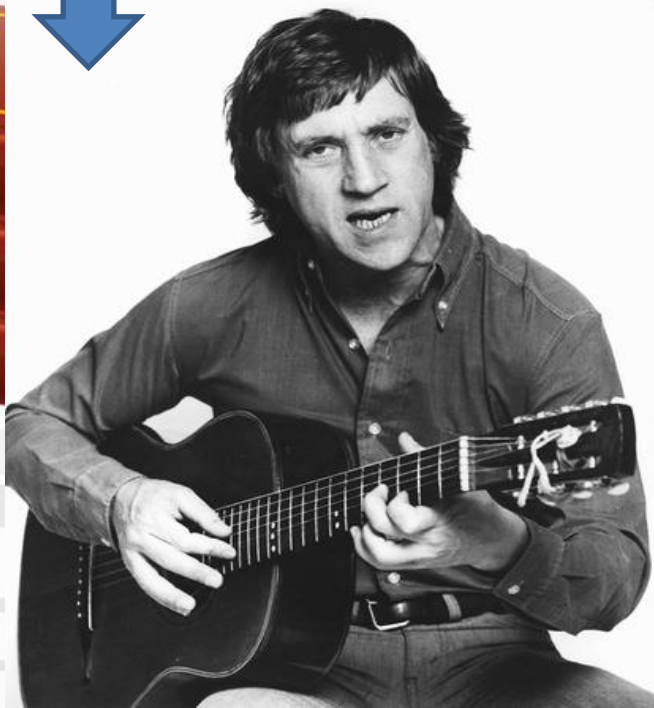


# Материальные блага



# Знаменитые люди XX века

Уникальный и гениальный бард, актер театра и кино – Владимир Высоцкий




Певица с восхитительным, завораживающим голосом, охватывавшим богатейший диапазон в 4 октавы – Уитни Хьюстон



Афроамериканский певец, композитор, король поп-музыки – Майкл Джексон



The background features a stack of three brown books on the left, with an open book in the foreground. The open book is surrounded by autumn leaves in shades of orange, yellow, and green. The overall theme is education and learning.

Цель нашего выступления  
– пропаганда здорового  
образа жизни на примере  
великих людей.

# Спорт - это не игра, а залог здоровья нации!

Владимир Путин

Развитие физической культуры и спорта — приоритетное направление социальной политики государства.



*« Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех»*



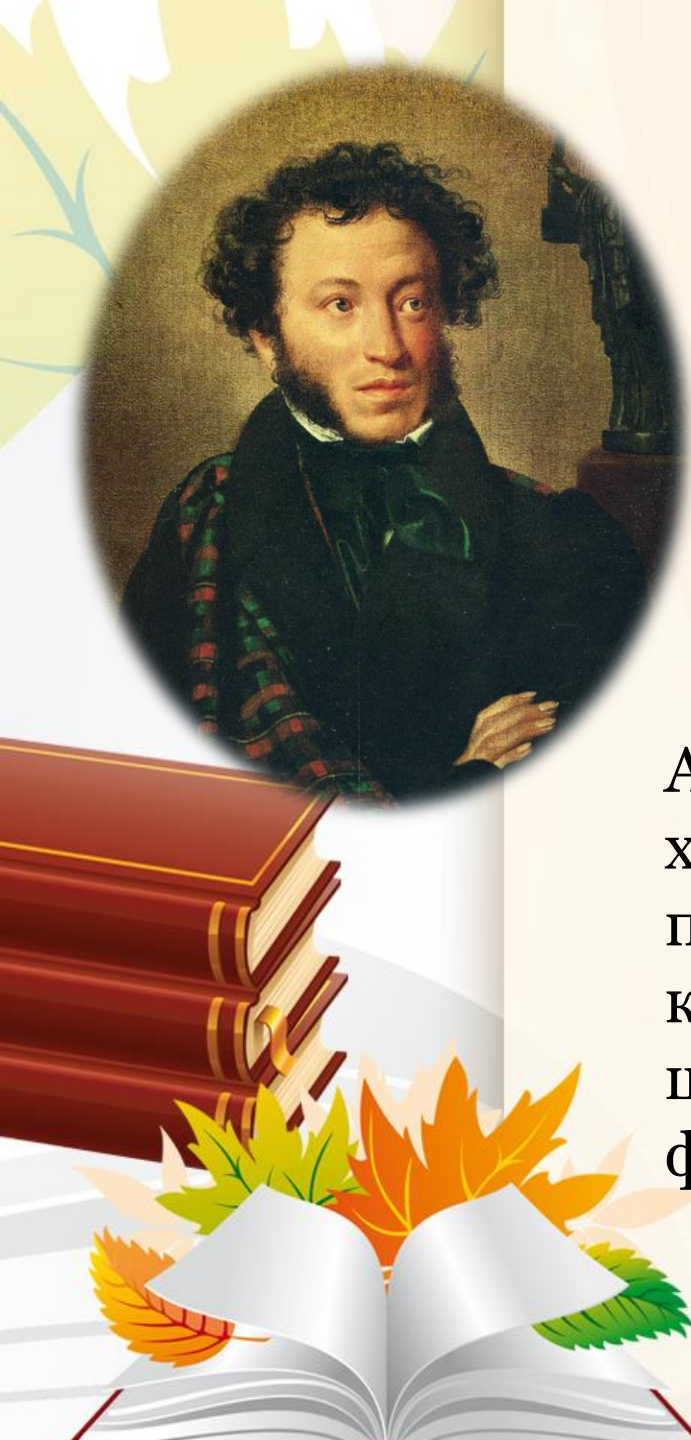
# Александр Сергеевич Пушкин

*(26 мая [6 июня] 1799 —  
29 января*

*[10 февраля] 1837) —*

русский поэт, драматург и прозаик.

А. С. Пушкин был отлично сложен, с хорошо развитой мускулатурой, был прекрасным гимнастом, конькобежцем, боксёром, стрелком, шахматистом, считался лучшим фехтовальщиком.





Пушкин много и подолгу любил ходить; во время своих переездов по России нередко целую станцию проходил он пешком, а пройти около 30 вёрст (31, 8 км) от Петербурга до Царского Села ему было нипочём.





Удивительное открытие сделало Всесоюзное географическое общество: за свою короткую жизнь поэт преодолел в путешествиях 34 тысячи 750 километров, в то время как великий путешественник Н. Пржевальский только 30 тысяч!





## Пушкин лучший пловец Петербурга.

По свидетельству близких людей из  
окружения Пушкина:

«Зимой он, проснувшись,... сажился  
в ванну со льдом, а летом  
отправлялся к бегущей под горой  
реке...».

«Плавать – плавал, но не любил  
долго в воде оставаться. Бросится,  
уйдёт в глубь и – назад. Утром  
встанет, войдёт в баню, прошибёт  
кулаком лёд в ванне, сядет, окатится  
– да и назад».





*Береги честь смолоду*

*Люби своих родителей*

*Никогда не завидуй*

*Не откладывай до ужина того,  
что можешь съесть за обедом.*



*Чувство выздоровления - одно из самых  
сладостных*

*Не ужинать святой закон, кому  
всего дороже сон*

*Привычка свыше нам дана: замена  
счастью она.*

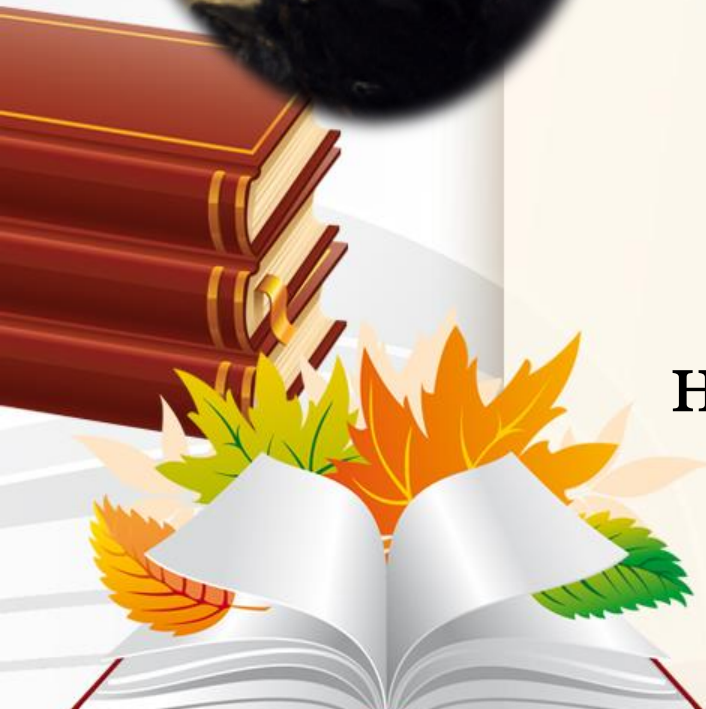


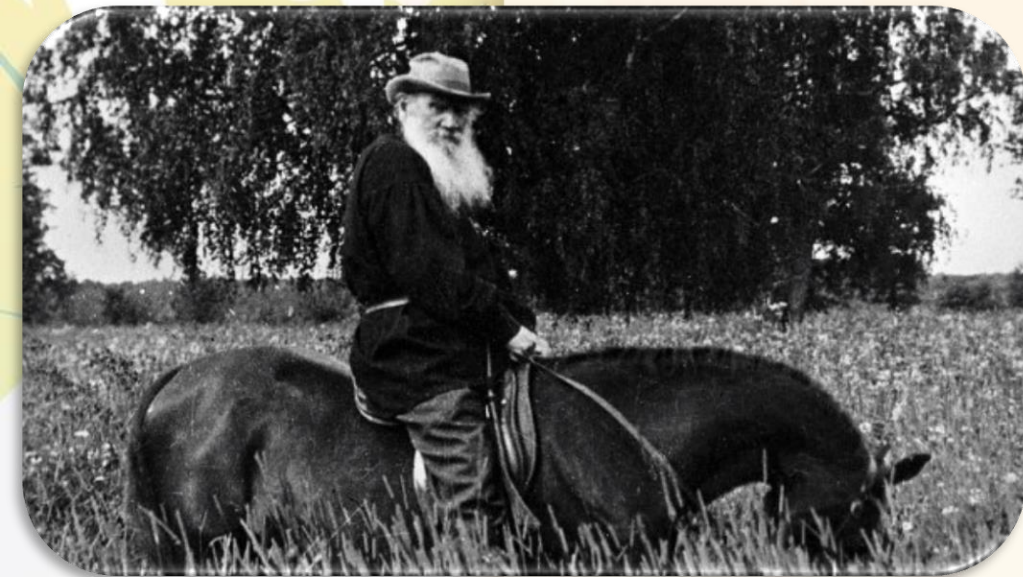
Кто это ?

# Лев Николаевич Толстой

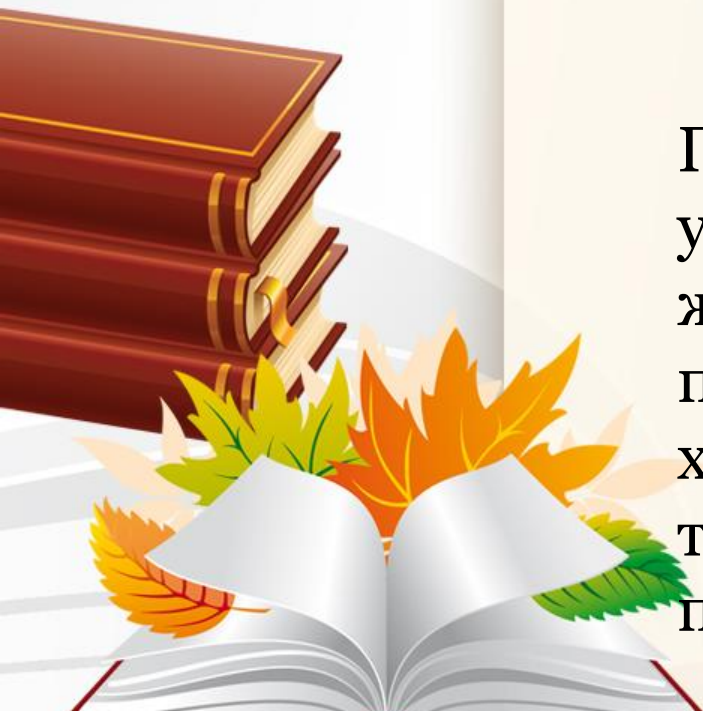
*(28 августа (9 сентября) 1828 —  
7 (20) ноября 1910)*

— один из наиболее широко  
известных русских писателей  
и мыслителей, почитаемый  
как один из величайших  
писателей мира, Член-  
корреспондент  
Императорской Академии  
наук, почётный академик по  
разряду изящной  
словесности



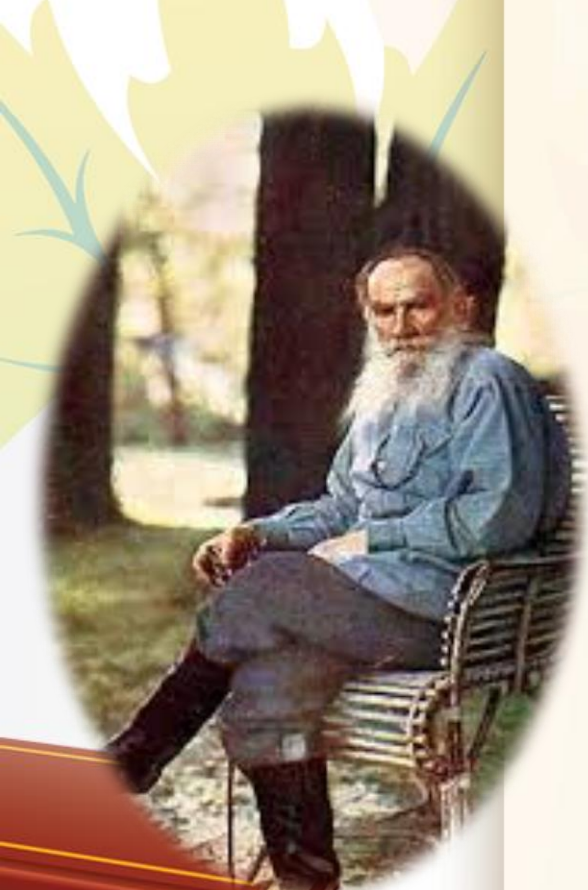


Примером своей жизни Толстой утверждал культ здоровой трудовой жизни. Его отказ от вредных привычек носил принципиальный характер. Зарядка напоминала тренировку спортсмена и продолжалась не меньше часа.



Зарядку сменяла прогулка,  
неизменная в любое время года.

Утро продолжал полезный  
физический труд. Толстой был убеждён,  
что труд - самая важная нравственная  
обязанность человека. Полезный  
физический труд сменялся трудом  
творческим.



Л. Н. Толстой даже в **82 года** каждый день делал гимнастику, ездил верхом на лошади ежедневно до 20 километров, зимой катался на коньках, в **70 лет** обгонял на льду молодёжь. В **65 лет** научился ездить на велосипеде.





Толстой освоил все основные виды спорта. Причём в каждом из них преуспел. Он был замечательным спортсменом: отлично плавал, блестяще ездил верхом, с молодых лет владел виртуозной джигитовкой. В круг его интересов входили велоспорт, гимнастика и, конечно, шахматы.







Отправная посылка знаменитой толстовской теории «надо быть ближе к природе».

Вредно любое излишество, придуманное цивилизацией.

Согласно этой теории в жизни писателя возникло вегетарианство как культ простой пищи;

пристрастие к естественным тканям: полотну, холстине, батисту; особый ритм жизни, её по-крестьянски трудовой настрой.



# Лев Николаевич Толстой

*«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».*

*«Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельности жизненной энергии»*

*Чем проще пища, тем она приятнее — не приедается, — тем здоровее и тем всегда, везде доступнее.*

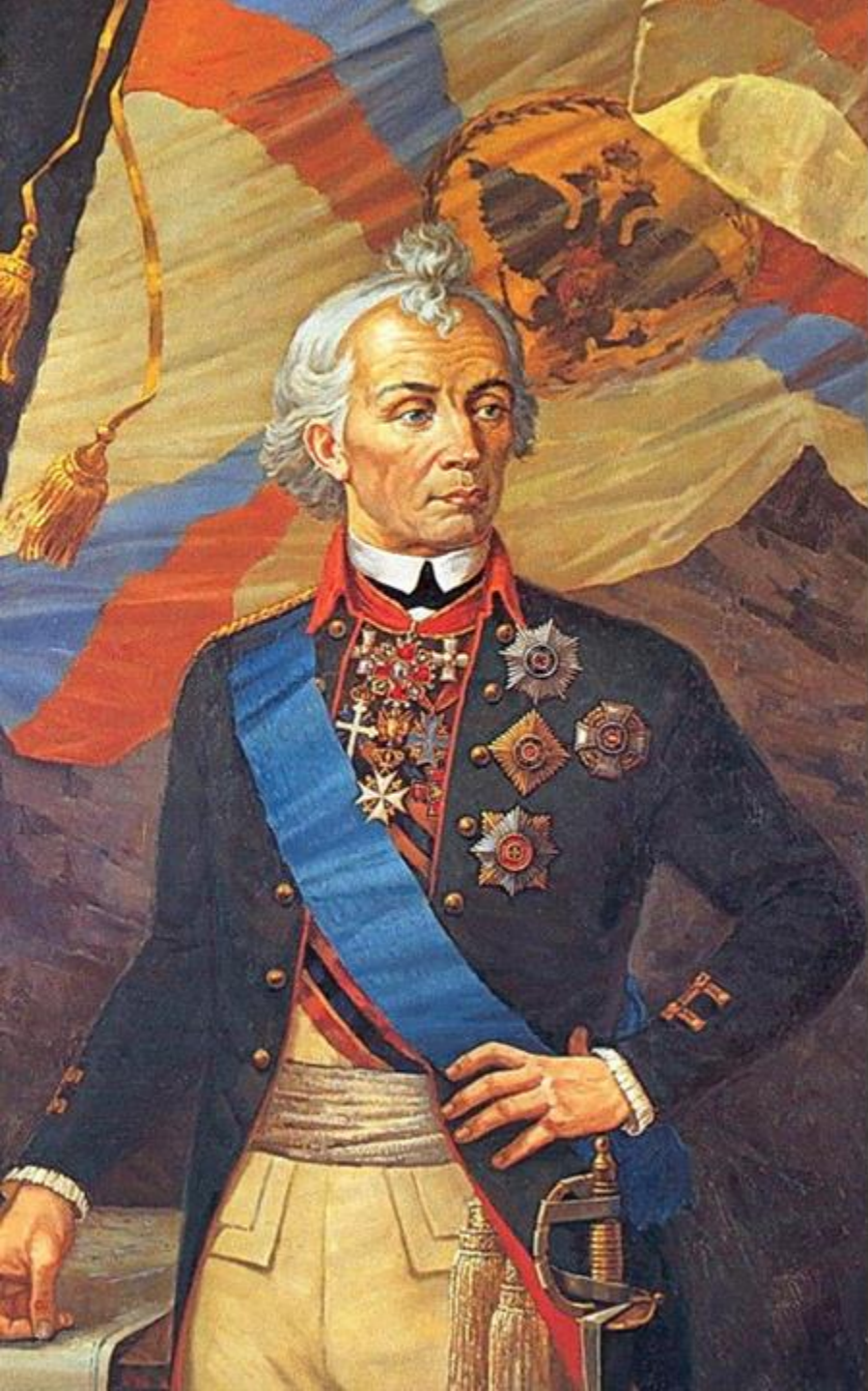


The background features a light beige color with faint, stylized autumn leaves in shades of green and yellow. On the left side, there is a stack of three closed books with dark brown covers and gold-colored spine details. In the bottom left corner, an open book with white pages is shown, surrounded by several autumn leaves in various colors including orange, yellow, and green.

*Кому принадлежат  
следующие выражения?*

**«Ученье – свет ,  
не ученье – тьма»**

**«Язык – мой враг»**



**СУВОРОВ  
АЛЕКСАНДР  
ВАСИЛЬЕВИЧ**

**1730 – 1800**

**ГЕНЕРАЛИСИМУС РОССИЙСКИХ  
СУХОПУТНЫХ И МОРСКИХ СИЛ  
ГЕНЕРАЛ-ФЕЛЬДМАРШАЛ  
АВСТРИЙСКИХ И САРДИНСКИХ ВОЙСК  
КНЯЗЬ ИТАЛИЙСКИЙ  
ГРАФ РЫМНИКОВСКИЙ  
ГРАФ СВЯЩЕННОЙ  
РИМСКОЙ ИМПЕРИИ  
ГРАНД САРДИНСКОГО КОРОЛЕВСТВА  
И ПРИНЦ КОРОЛЕВСКОЙ КРОВИ**

**ГОДЫ СЛУЖБЫ  
1748 – 1800**



**В детстве Александр был  
хилым хилым,  
болезненным ребенком,  
вечно простуженным и  
вечно нездоровым.**

**Но у него была мечта  
стать военным и он  
целенаправленно  
к этому стремился всю  
жизнь.**





**Суворов занимался гимнастикой, обливался холодной водой, даже в самую лютую стужу ходил в легкой одежде. Чтоб испытать свою смелость, скакал на лошади под проливным дождем, когда грохотал гром и сверкали молнии.**

**Он просыпался с первыми петухами. Приказывал слугам: «Если не послушаю, тащи меня за ногу!» Спал на сене, укрывался простыней или своим кафтаном. Он избегал всякой роскоши, ел очень простую пищу, строжайше соблюдал все церковные посты.**



Вера в Бога и в добро всю жизнь руководила Суворовым. Он не начинал ни одного сражения, не обратившись с молитвой к Богу. Он считал, что и в армии все должны быть верующими. Суворов говорил: «неверующее войско учить - что ржавое железо точить»





*Ежедневные тренировки.*

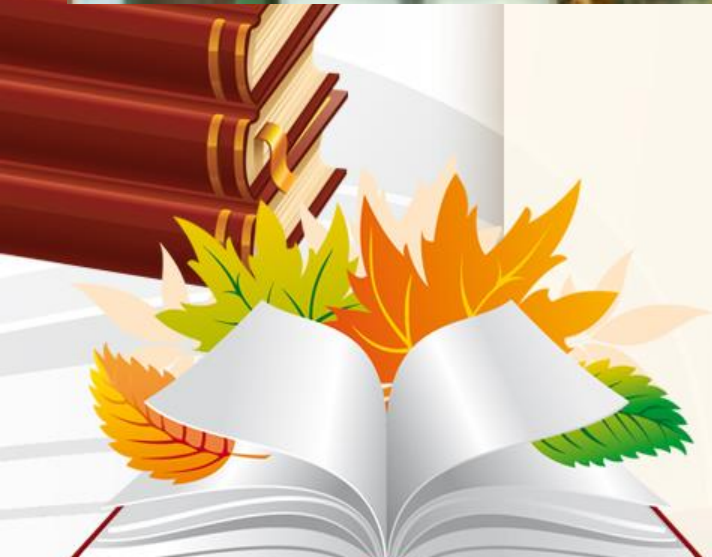
*Постоянный самоконтроль - это ключ к «повелеванию» счастьем.*

*Держать собственную судьбу на поводке, побеждая искушения.*

*Борьба с пороками, первым из которых Суворов считает «немогузнайство» - не находчивость, лень, нежелание работать над собой .*

*Добро делать спешить должно .*

*Время драгоценнее всего.*





Время течет быстро...



# Пропаганда здорового образа жизни на примере великих людей.



# Одно из важное в жизни:

- регулярное занятие спортом
- нужен хороший отдых
- ежедневное выполнение правил здорового образа жизни
- знания о том как заботиться о своем здоровье.

