

Здоровый образ жизни. Памятка

Здоровье - это твой личный ответственный выбор.

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Твое здоровье - в твоих руках.

Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.

Все препятствия на этом пути преодолимы.

А если будет трудно, повторяй формулу успеха:

« Я смелый, твёрдо уверенный в себе человек!
Я всё смею, всё могу, всё мне по плечу!
Я смело смотрю миру в лицо.
Среди всех житейских ураганов и бурь
я крепко стою как скала,
о которую всё сокрушается!»

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
<ol style="list-style-type: none">1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.	<ol style="list-style-type: none">1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

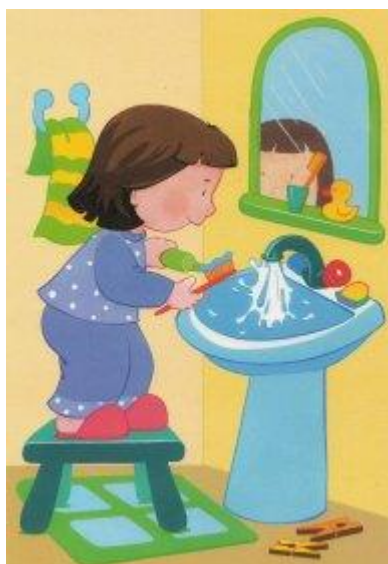
Вставай всегда вовремя.



По утрам делай зарядку.



Не забудь почистить зубы.



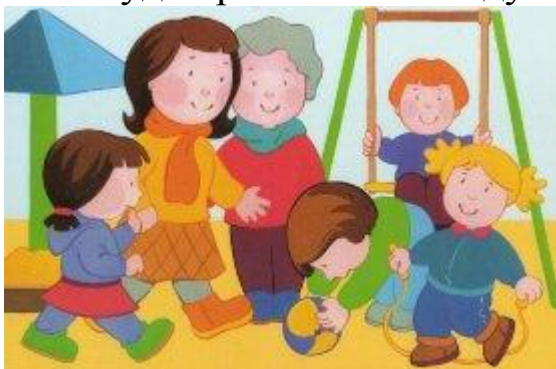
Не забудь позавтракать.



На уроках сиди правильно.



После школы не забудь про свежий воздух.



Ночной сон должен быть вовремя.

