

## Здоровый образ жизни. Памятка школьнику.

### 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 сумею, 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!»

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

