

## **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 выработать 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!»

---

## **Хочешь быть здоровым и успешным?**

- Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
- Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
- Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
- Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
- Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
- Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

---

## **Не разрушай своё здоровье и жизнь!**

- Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
  - Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
  - Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
  - Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
  - Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
  - Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).
-