

## Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь
2. Правильно питайся. Выбирай правильные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они добавляют 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 7-10 лет жизни.



## Правила здорового образа жизни



Правильное питание;



Физические упражнения;



Распорядок дня;



Позитивное настроение;



Отказ от вредных привычек;

## Не разрушай свое здоровье и жизнь

1. Не будь злобным, утрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает от людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: неправильное и неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Недостаток движения, физических нагрузок очень вредны.
4. Откажись от вредных привычек, которые ведут к преждевременным морщинам, повышают риск возникновения некоторых заболеваний, укорачивают жизнь.
5. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм.

*Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".*



**Юность** – это время, когда ты каждый день строишь свою 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 сохранение здоровья и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

#### **Формула успеха**

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

*Мало есть, пить побольше воды, заниматься спортом, дышать свежим воздухом, как можно больше ходить, много спать, просыпаться с улыбкой, почаще смеяться, любить жизнь, ежедневно удивляться.*

Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планы, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

*Здоровье бесценно – оно на года.*

*Каким оно будет – зависит от тебя.*

Здоровый выпускник школы – благополучие молодой семьи, производственный потенциал общественности, саморазвитие и самореализация личности

Здоровый школьник сегодня- здоровая нация в будущем!

Здоровая нация – счастливая Россия!

**Здоровье** – это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

«**Человек может жить до 100.** Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

*И.П.Павлов*

**ЗДОРОВЬЕ -  
ЭТО БУДУЩЕЕ!!!**



**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.