Памятка для школьников по здоровому образу жизни

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

Хочешь быть здоровым и успешным?	*Не разрушай своё здоровье и жизнь!*
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.*	*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).*