

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



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, трудоспо-собности, созидательной энергии, образова-ния и культуры.

Твое здоровье в твоих руках. Главное – это всегда ощущать свою ответственность за сохранение здоровья и постоянно выраба-тывать в себе при-вычки 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, просы-паться 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.

Составитель : Сивопляс В.Н.
М - Курган
Ул. 1Мая,18
Тел. (886341)2-34-86

МУК «МЦБ»
Матвеево – Курганского района
Межпоселенческая Центральная Библиотека
Детский отдел

**ЗДОРОВЬЕ -
ЭТО здорово!!!**



Информационный буклет

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благо-получия, а не только отсутствие болезни.

2021 г.