|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Tatiana\Desktop\traffic-semaphore-silhouette-green.png**Хочешь быть здоровым и успешным?** | C:\Users\Tatiana\Desktop\vrwerf.png**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). |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| C:\Users\Tatiana\Desktop\traffic-semaphore-silhouette-green.png**Хочешь быть здоровым и успешным?** | C:\Users\Tatiana\Desktop\vrwerf.png**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). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Социальный педагог МБОУ СОШ №32 Тагирова Р.Т.**  **Помни:**  *Здоровье - это твой личный ответственный выбор!*  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.  ***Все препятствия на этом пути преодолимы!*** | **Памятка**  **о здоровом образе жизни**  C:\Users\Tatiana\Desktop\zdorovaya-strana.png |
| **Социальный педагог МБОУ СОШ №32 Тагирова Р.Т.**  **Помни:**  *Здоровье - это твой личный ответственный выбор!*  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.  ***Все препятствия на этом пути преодолимы!*** | **Памятка**  **о здоровом образе жизни**  C:\Users\Tatiana\Desktop\zdorovaya-strana.png |