|  |  |
| --- | --- |
| 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 |