

Памятка для обучающихся

Пропаганда ЗОЖ

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай свое здоровье и жизнь!
Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.	Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.	Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.	Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).	Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.	Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.	Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики)

Социальный педагог Голубева Л.М.