**Здоровый образ жизни. Памятка школьнику.**

**Здоровье - это твой личный ответственный выбор.**

**Здоровый** **образ** **жизни** — **образ** **жизни** отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Твое здоровье - в твоих руках.

 Главное - это сохранение и постоянное вырабатывание в себе привычки здорового образа жизни.

 Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.

**А если будет трудно, повторяй формулу успеха:**

 «Нет ничего невозможного!»

|  |  |
| --- | --- |
| **Хочешь быть здоровым и успешным?** | **Не разрушай своё здоровье и жизнь!** |
| 1. Будь добрым и приветливым. У тебя не будет проблем с общением. 2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Употребляй витамины 3. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше. 4. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Э | 1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей . 2. Помни: - неправильное, неполноценное питание причина многих болезней 3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны. 4. Откажись от вредных привычек. 5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет. |