

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 спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет 7-10 лет жизни.



Тест "Твое здоровье"

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом.
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Результаты теста "Твое здоровье"

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, Вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению и улучшению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью и его состояние трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что Вы его ослабили довольно основательно.

7-10 баллов. Ваше здоровье в ужасном состоянии. Если Вы не измените свое отношение к нему, последствия могут быть необратимы. Вам немедленно нужно бросить свои вредные привычки!



Не разрушай свое здоровье и жизнь

1. Не будь злобным, угрюмым, 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 психоактивные вещества, разрушающие ткани мозга и весь организм.



Юность – это время, когда ты каждый день строишь свою жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Твое здоровье в твоих руках. Главное – это всегда ощущать свою ответственность за сохранение здоровья и постоянно вырабатывать в себе привычки 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, просыпаться с улыбкой, почаще смеяться, любить жизнь, ежедневно удивляться.

Крепкое здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи.

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ

Мы возьмем с собой лишь тех,
Кто настроен на успех,
На здоровье, на удачу
И никак нельзя иначе...

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

**МБОУ «СОШ № 3 г. Харабали»
Астраханской области
9 «А» класс**



«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

И.П.Павлов



Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его физического и духовного здоровья.

2018 год

