

## Здоровье-это твой личный ответственный выбор

Юность – время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Главное – это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.



### 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 полезные продукты. Это добавляет 20 лет жизни.
3. Пей витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

5. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет еще 7-10 лет жизни.

### Не разрушай свое здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир.
2. Помни: неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.
3. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
4. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
5. Не употребляй психоактивные вещества, они разрушают ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).



**Твое здоровье – в твоих руках!**

*Подготовила:*

*социальный педагог*

*Казимова Юлия Сергеевна*



Памятка антинаркотической  
направленности и пропаганды  
здорового образа жизни

*г. Катав-Ивановск*

*2023г.*

## Правильный распорядок дня

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время, заниматься регулярно утренней гимнастикой;
- есть в установленные часы;
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
- ложиться спать в одно и то же время!



## Правила здорового образа жизни

Помни:

Спорт – это залог красоты и здоровья!  
Движение - жизнь, активное движение – здоровый образ жизни. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет тебе не только физически, но и душевно.

**Формула здоровья = полезное питание + физическая активность + хорошее настроение**

**Будь здоров!!!**

**Мы – сами творцы своего будущего и каждый должен сотворить себя сам!**

Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить.

Мы желаем друг другу крепкого здоровья, когда встречаемся или прощаемся, потому что это основа счастливой и полноценной жизни.

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

