

Памятка по здоровому образу жизни

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
<p>1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.</p> <p>2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.</p> <p>3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.</p> <p>4. Читай хорошую литературу - с образованным человеком интересно вести беседу.</p> <p>5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.</p> <p>6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.</p>	<p>1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир, это отталкивает людей и укорачивает жизнь.</p> <p>2. Помни: — неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.</p> <p>3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.</p> <p>4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.</p> <p>5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.</p> <p>6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани головного мозга и весь организм.</p>



**За консультацией и помощью ты можешь
обратиться:**

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ 8-800-2000-122
СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ ПО ТЕЛЕФОНУ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
8 (3952)24-00-07, 24-00-09 (круглосуточно)**

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ
ПЛОТНИКОВА ОЛЬГА ВАЛЕРЬЕВНА, КАБ.22**

ПСИХОЛОГ

ЛУКОВНИКОВА АНАСТАСИЯ ВАЛЕРЬЕВНА, КАБ.21

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОСТА "ЗДОРОВЬЕ +"

МАЛЫХ АНАСТАСИЯ НИКОЛАЕВНА, КАБ.23

СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ

ХМЕЛЬКОВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА, КАБ.33