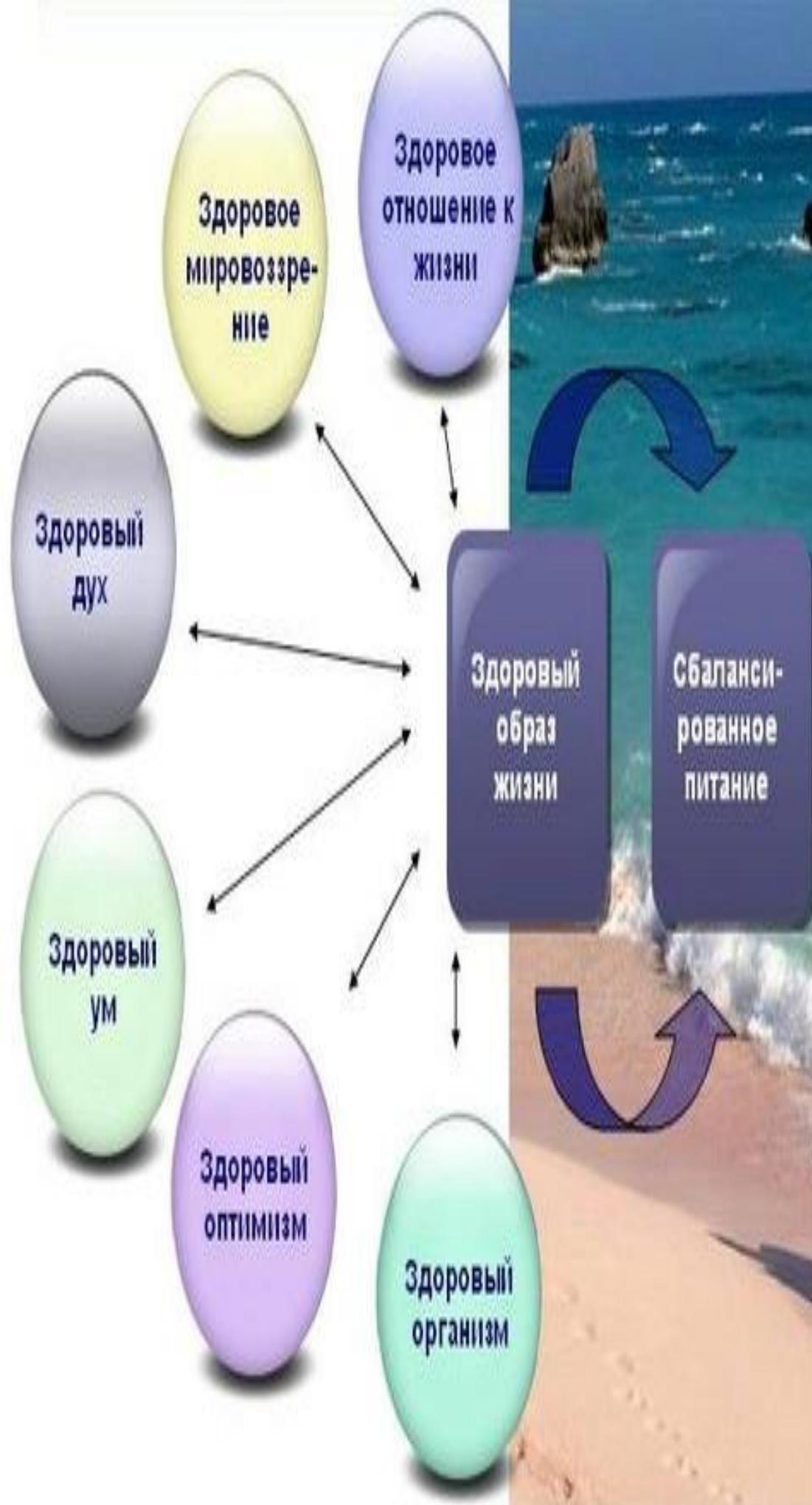




**«КРЕПКОЕ
ЗДОРОВЬЕ – ЗАЛОГ
ОТЛИЧНОЙ
УЧЕБЫ»**



Здоровое отношение к жизни

- Воспринимайте жизнь такой, какая она есть.
- Не пытайтесь объять необъятное, не стремитесь успеть всё.
- Внимательно относитесь к своему организму.
- Постарайтесь заниматься тем, что вам действительно интересно.
- Придумайте для себя слова поддержки и повторяйте их в трудную минуту.
- Ставьте перед собой достижимые цели.

**Счастливый человек – это
здоровый человек!**



Здоровое мировоззрение

- Будьте оптимистом! Любите жизнь просто потому, что она у Вас есть.
- Чаще говорите близким людям, что любите их.
- Занимайтесь делом, которое любите.
- Сохраняйте правильное отношение к происходящему.
- Не пренебрегайте помощью извне.
- Принимайте важные решения в спокойные периоды жизни.

Помните о формуле принятия решений:

- Неправильное решение в неправильное время=беде.
- Неправильное решение в правильное время=ошибке.
- Правильное решение в неправильное время=нежелательности.
- Правильное решение в правильное время=успеху.

Здоровый дух

«У здорового духа – здоровое тело».

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ -

«З» – Знатное спокойствие.

«Д» - Доброжелательность к себе и окружающим

«О» - Ощущение счастья от самых простых вещей

«Р» - Радость и оптимизм

«О» - Отсутствие злобы и зависти

«В» - Воля, сила и победа!

«Ы» - Источник красоты

«Й» - И как результат

«Д» - Душевный комфорт!

«У» - Успех во всём!

«Х» - Хорошее настроение!!!



Здоровый оптимизм

«Кто-то смотрит в лужу и видит грязную воду, а кто-то - видит, как в ней отражаются звезды».



Оптимизм и позитивность могут продлить жизнь.



Оптимистичные люди имеют меньше проблем со здоровьем, трудностей в учебе и в отношениях с друзьями. Они более энергичные, спокойные, добродушные и счастливые.

Важно для поддержания здоровья в течение всего дня поддерживать хорошее настроение.

