

ПАМЯТКА «ЗДОРОВЬЕ КАК МУДРОСТЬ И МЕРА ЖИЗНИ»

для обучающихся 10-11 классов от социального педагога МОУ СШ №1

1. Душа обязана трудиться

У здоровья две стороны –физическая и духовная –так переплетены, что невозможно их разделить. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь, а духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания здоровья. Духовное здоровье обеспечивается системой мышления, познанием мира и умением жить в нём. Оно достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями, обществом, умение прогнозировать и моделировать события. Физическое здоровье обеспечивается физической активностью, рациональным питанием, закаливанием организма и его очищением, рациональным сочетанием труда и отдыха, исключением вредных привычек.

2. Был бы в здоровом теле здоровый дух

Здоровье физическое очень важно, но именно внутренняя гармония творит долголетие. Запаситесь эндорфинами - гормонами радости - в прок невозможно, поэтому надо подпитывать организм положительными эмоциями постоянно. Немецкий врач Гуфеланд считал, что среди «влияний укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть».

3. Исцеляющая сила мысли

Древние мудрецы и некоторые ученые считают, что любые действия, направленные на улучшение здоровья, создают в оре больших полушарий своего рода план оздоровления. Он передается в подкорковые вегетативные центры, влияющие на работу эндокринной системы, и происходит воспроизведение запланированного выздоровления. В каждом организме заложена программа развития жизни и восстановления!

4. Укротите свой гнев

Каждый подросток должен научиться разбираться в собственных эмоциях, научиться управлять своим внутренним миром, контролировать собственные эмоции. Не обвиняй и не осуждай! Говори тихо, спокойно без эмоций! Не важно, что о тебе сейчас говорят плохо. Ты ведь знаешь себя лучше. Если ты сорвёшься, то не станешь хозяином положения» твой гнев –это сигнал, что надо успокоиться!

5. Сила слова

Слово можно спасти, слово может убить, слово может полки за собой повести!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ:

- **Не допускайте плохих мыслей.**
- **Ничего не бойтесь.**
- **Будьте активными.**
- **Создавайте внутри себя улыбку.**
- **Обидчивость - удел слабых.**
- **Избегайте общества злых людей.**
- **Не завидуйте.**
- **Спокойно относитесь к качелям жизни!**

01.10.2018