

## **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**