

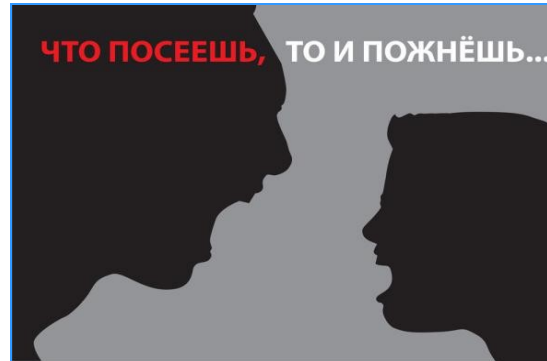
7. Научись сдерживать свои эмоции, страсти, гнев. Не кичись знаниями, гордись умением и волей.



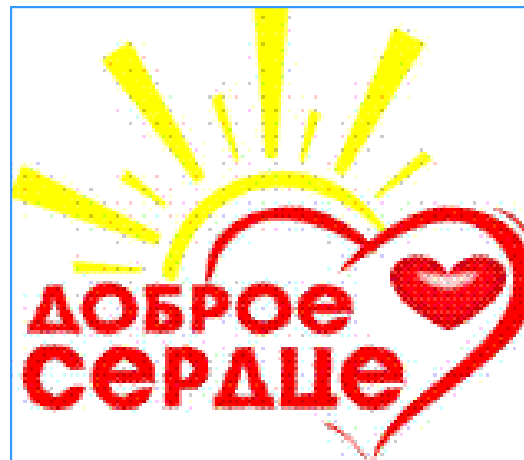
8. Здоровье = Я могу (физическое) + Я хочу (психическое) + Я должен. (ответственность перед обществом).

**Я бросил Курить
Я перестал Пить
Я Человек!**

9. Запомни! Посеешь поступок—пожнешь привычку; посеешь привычку - пожнешь характер; посеешь характер—пожнешь судьбу!



10. Помни! Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто! Здоровье—не только физическая сила, но и душевное милосердие.



МБОУ СОШ №7 г.Оха
им.Д.М.Карбышева

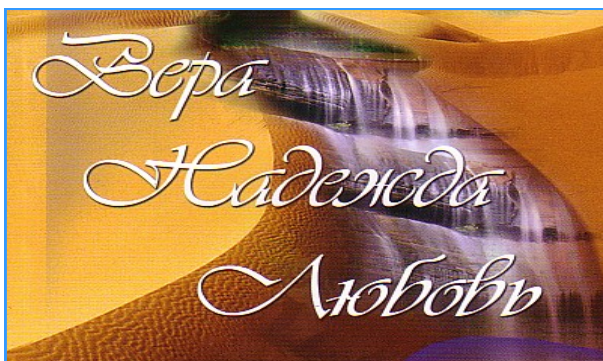
Психология здоровья



Составитель:
педагог-психолог Н.В.Михайлова

**Человек—храм здоровья, любви и красоты.
Хочешь прожить счастливо? Сотвори такого человека в своем теле и душе.
Это просто, если помнить аксиомы здоровья:**

1.Желай себе и всем людям добра, красоты, здоровья. Пусть вера, надежда и любовь помогут тебе в этом.



2.Люби отца и мать. Радуйся своей жизни и жизни своих родных, близких и друзей.



3.Во всем знай меру: в труде, отдыхе, питании, любви. Здоровье—это мудрость меры во всем.



4.Помоги себе и своим близким отказаться от алкоголя, табака, наркотиков—они губят тело и душу.



5.Освободи мозг от психических ядов: зла, зависти, жадности.



6.Улыбайся! Улыбка ничего не стоит, но много дает. Улыбка—отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей и стрессов.

