



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО СЧАСТЬЕ!!!

ПУСТЬ БУДУТ ДРУЗЬЯМИ ТВОИМИ ТРОЕ: ВЕСЁЛЫЙ ХАРАКТЕР,
ПОКОЙ И ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!!!

С уважением к вам педагог – психолог ПУ 19
Тихонова Галина Лазаревна.



Вы вместе с другом попали под ДОЖДЬ...■

- Он не заболел, а ты простудился.
ПОЧЕМУ?
- Он не курит, не пьёт пива, а ты позволяешь себе и то, и другое...
- Твой образ жизни ослабил защитные силы твоего организма, и в трудной ситуации он тебя подвёл...



ВСЕГО ОДИН ЧАС!!!



- Всего один час в день, посвящённый здоровью, подарит вам годы здоровой счастливой жизни!
- **Всего один час!!!**
- Неужели вы настолько беспечны, чтобы не найти одного часа в сутки?

ТЫ И ТВОИ ЭМОЦИИ.

- Привычка человека быстро и часто прибегать к отрицательным эмоциям – признак недалёкого ума и плохого воспитания.
- Со временем она закрепляется и становится 2-й натурой и приводит к привычке мрачного настроения. Мир становится неуютным, пропадает чувство радости и возникают предпосылки для заболеваний на нервной почве.



ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ...

- УНЫНИЕ.
- АПАТИЯ.
- ГНЕВЛИВОСТЬ.
- ЗЛОБНОСТЬ.
- СТРАХ.
- СТРЕССЫ.
- СКУКА.



ДРУЗЬЯ ЗДОРОВЬЯ.

- Не переутомляться.
- Больше двигаться.
- Здоровые привычки.
- Соки, витамины, овощи, фрукты.
- Водные процедуры.



СОЗНАТЕЛЬНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ:

- Физическая работа до усталости.
- Больше бывать на свежем воздухе.
- Пока живёшь, надейся на лучшее.
- Не давать захлестнуть себя отчаянию.
- Окунитесь в заботы только сегодняшнего дня!!!

МЫСЛЬ – АРХИТЕКТОР ЗДОРОВЬЯ...

- Тело не может быть здоровым, если больные мысли.
- Негативные мысли могут вызвать болезни.
- Положительные мысли способствуют выздоровлению.
- Мысль лечит и мысль убивает...
- Печаль, тоска, зависть, ненависть укорачивают жизнь.



И ЕЩЁ:



- Психическая угнетённость, депрессия, отсутствие жизненно важных целей ослабляют энергетику организма и пролагают путь болезням.
- Радость, весёлость, положительные эмоции, уверенность в себе, способность дарить счастье другому – путь к здоровью.

ГИГИЕНА ПСИХИКИ.

- Будь доволен, стремись к душевному спокойствию.
- Исключи из своей жизни сквернословие, гнев, зависть.
- Несите людям добро и свет, тепло и радость.
- Во всём соблюдайте умеренность.



ПОМНИТЕ:



- Любой успех возникает только в ответ на ваши сконцентрированные усилия. Человек не должен размениваться по мелочам. Важно сосредотачивать свои усилия в одном направлении.
- Чем больше обстоятельства выступают против вас, тем более ярко должна проявляться энергия для их преодоления.

ЗНАЙТЕ!!!



- Победив гордость, человек становится приятным

Победив гнев, он становится весёлым.

Поборов страсть, он становится преуспевающим.

Поборов алчность, он становится счастливым.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА:

- Умейте управлять собой, во всём ищите добрые начала, и, споря с трудною судьбой, учитесь жить начать сначала!
- Споткнувшись, самому вставать, в себе самом искать опору, а если двигаетесь в гору, себя в пути не потерять!!!
- Не жгите сердце табаком, и мозг вином не заливайте, и жизнь свою не сокращайте воспоминаньем о плохом!!!



А также:



- Друзей имейте – в трудный час они поддержат и помогут. Не будет трудною дорога ни для друзей и ни для вас.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут: Несчастья тоже устают, за днём несчастья – день счастливый!!!

- Совет: к ударам в жизни привыкай, а об обидах – забывай!!!

