

Мудрые советы на каждый день



❖ *Находи возможность проявить свою любовь к людям.*

❖ *Учись прощать – обида очень тяжёлая ноша.*

❖ *Будь благодарен за всё, что имеешь.*

❖ *Проявляй заботу о других.*

❖ *Почаще улыбайся.*

❖ *Умей слушать.*



**Если хочешь быть
счастливым – будь им!**



А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...



Левши живут примерно на 9 лет дольше чем правши.



Самая древняя буква это О, она не изменяла свой вид с 1300 г до н.э.

В состав многих помад входит чешуя



рыб.



При вдохе в правом лёгком воздуха больше, чем в левом.



У морских звезд нет мозгов



Жвачка помогает не плакать во время резки лука



Есть пачку чипсов каждый день, то это тоже самое, что в год выпивать 5 литров подсолнечного масла.

Простым карандашом нарисовать линию длиной 5 км.



можно примерно в 56



Виноград в микроволновке взрывается.

Однажды Чарли Чаплин занял 3-ие место в конкурсе - "Кто самый похожий на Чарли Чаплина?"



Люди, регулярно употребляющие кофе, болеют астмой намного реже остальных.

**СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЭТИКЕТТА –
ЗАЛОТ ГАРМОНИИ ОБЩЕСТВА**

**➤ ВЕЖЛИВОСТЬ,
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ,
ДРУЖЕЛЮБИЕ В ОТНОШЕНИЯХ –
ЭТО ВЗАИМНО**

**➤ НЕ ЗАБЫВАТЬ О ПРИВЕТСТВИИ
ПРИ ВСТРЕЧЕ СО ЗНАКОМЫМИ И
ДРУЗЬЯМИ.**

**➤ НЕ ДОПУСКАЙ ССОР, ДРАК,
БРАНИ, КРИКА, УГРОЗ. ЭТО
УНИЖАЕТ ЧЕЛОВЕКА.**

**➤ ДОРОЖИ СВОЕЙ ЧЕСТЬЮ,
ЧЕСТЬЮ СЕМЬИ, КОЛЛЕДЖА,
УДЕРЖИВАЙ СВОИХ ТОВАРИЩЕЙ
ОТ ПЛОХИХ ПОСТУПКОВ.**

**➤ НУЖНО ПРОТИВОСТОЯТЬ
ТРУДНОСТЯМ.**

**➤ В СВОИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ НЕ
ВИНИ ДРУГИХ.**

**➤ БУДЬ
ДИСЦИПЛИНИРОВАННЫМ.**



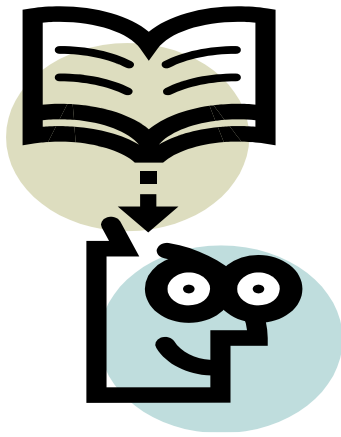


*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

*Здоровье - бесценное достояние не только
каждого человека, но и всего общества*

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну - основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого - либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате, с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегаёт по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.



ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ...

Как на мозг влияет время суток?



- 1.** С 6 до 7 утра – «окно», когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.
- 2.** С 8 до 9 включается логическое мышление, это наиболее подходящее время для любой деятельности, связанной - одновременно - с запоминанием и аналитикой.
- 3.** С 9 до 10 утра – оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.
- 4.** С 11 до 12 дня эффективность интеллектуальных функций снижается, стало быть, можно переключить внимание на что-нибудь отвлеченное. Например, послушать музыку.
- 5.** С 11 до 14:00 – самое подходящее время для обеда. На эти часы приходится пик, как говорят на Востоке, «огня пищеварения», когда принятая еда переваривается и усваивается наилучшим образом.
- 6.** С 12:00 до 18:00 – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние часы вынуждает мозг работать на износ. Первые признаки такого перенапряжения – сложности с засыпанием.
- 7.** С 21:00 до 23:00 происходит наиболее полный отдых ума и нервной системы.
- 8.** С 23:00 до 1 часа ночи, во сне, идет активное восстановление тонкой энергии. В китайской медицине ее именуют «ци», индийские йоги называют ее «праной», современная наука величает нервной и мышечной силой.
- 9.** С 1 до 3 часов, во сне, человек восстанавливает эмоциональную энергию.