**Советы педагогам.**

**- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет**

**спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а**

**риск инфаркта снизится на 50%.**

**- Ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень**

**холестерина в крови и способствует профилактике болезней**

**сердца и кровеносных сосудов.**

**- Не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете**

**приобрести невроз или какую-нибудь болезнь.**

**- Больше ходите пешком.**

**- Если любите петь, то делайте это каждый день.**

**- Бойтесь попасть в плен к врачам.**

**- Живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и**

**сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что**

**будет завтра.**

**- Думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо**

**«наша жизнь есть то, что мы о ней думаем».**

**- Не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не**

**думать о людях, которых мы не любим».**

**- Считайте свои удачи, а не несчастья.**

**- Старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро**

**окружающим, вы делаете его прежде всего самому себе.**

**- Активно ищите способы превращения минусов в плюсы.**

**- Отдыхайте до того, как пришло чувство усталости.**

**- Умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение.**

**- Не задерживайте внимание на недостатках других.**

**- Профилактикой от стресса является чувство юмора.**

**- Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения**

**счастья и благополучия.**