

Интересные факты о здоровье и здоровом образе жизни:

- ✚ Важность правильного питания для здоровья человека известна с давних времён. Ещё Гиппократ говорил: «Пусть пища будет твоим лекарством».
- ✚ Смех укрепляет иммунитет и снижает гормоны стресса.
- ✚ Нельзя держать в себе и подавлять негативные эмоции: это вредно для здоровья.
- ✚ Как прожить дольше? Правильно питаться, заниматься физической активностью и сохранять позитивный настрой по жизни .
- ✚ Плохой сон – фактор риска развития ожирения.
- ✚ Отсутствие общения с людьми снижает иммунитет.
- ✚ Продолжительный просмотр телевизора , компьютера, сотового телефона может вызвать синдром хронической усталости.

**Здоровый образ жизни – путь к успеху,
хорошему настроению и гармонии со
своим телом!**

БУДЬ АКТИВНЫМ!

БУДЬ ЭНЕРГИЧНЫМ!!

БУДЬ СПОРТИВНЫМ!!

БУДЬ СТИЛЬНЫМ!!



**думаешь о здоровье
сегодня!**

Подготовила:
Прокопец Н.В.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Пограничная
средняя общеобразовательная
школа № 1 Пограничного
муниципального округа»

*«Стиль
жизни –
здоровье!»*



пгт. Пограничный, 2025



ЖИВИ – стильно!
ДУМАЙ – позитивно!
*Мой стиль жизни
сегодня – Моё здоровье
и успех завтра!!!*

*В XXI веке быть
здоровым, умным и
успешным – модно и
престижно!*

**Здоровье - это самое
дорогое, самый
драгоценный дар, который
получил человек от
природы!**

МЫ ВЫБИРАЕМ



Рациональный режим дня, двигательная активность, занятия спортом

Правильное питание, отказ от вредной еды

Пребывание на свежем воздухе, закаливание, отказ от вредных привычек

Личная гигиена, хорошее настроение, утренняя зарядка

**Здоровье - это красота,
радость, иммунитет.
Здоровье - это наша
жизнь. Когда мы
здоровы, то живем
полноценной жизнью.**

ЭТО ВРЕДНО

