

Активно

отдыхайте,
отсутствие
движения
облегчает
возникновения
ряда заболева-
ний



Двигайтесь!
Даже 8 минут
занятий
спортом в день
продлевает
жизнь

Спите 8 часов
в день. Сон
увеличивает
силы и часто
лечит лучше
всяких лекарств



Важно! Избавьтесь от вредных
привычек (не пейте, не купите и не
употребляйте наркотики)




Организация

МОУ «Михайловская СОШ»

Мы за здоровый образ жизни!



Никогда не
поздно начать вести
здоровый образ
жизни

Попробуй, и у тебя
получится!



В здоровом теле здоровый дух!

Но эта фраза имеет и обратную сторону. Давно известно, что стрессы и негативные эмоции негативно влияют на человека.



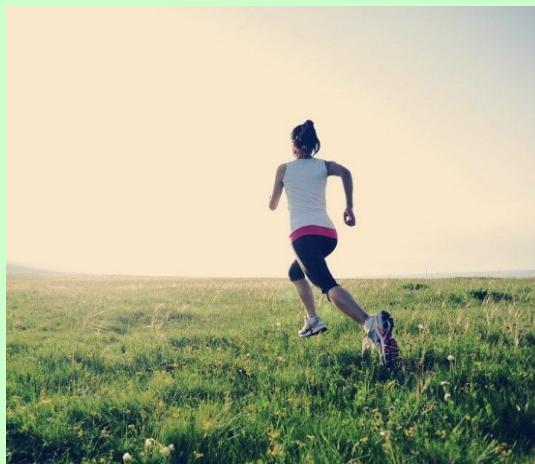
Зато радость, смех и позитивные эмоции продлевают жизнь.



Что такое здоровый образ жизни?

Здоровое питание, занятие спортом и позитивное мышление, отсутствие вредных привычек.

В нашей стране заниматься спортом недешевое дело и главное-тяжело найти для этого время. Подойдите к этому вопросу шире. Если вам не по душе тренажеры, лёгкая атлетика или спортзал, то попробуйте себя в фитнесе, танцах или плавании . Даже прогулка по улице поможет улучшить здоровье



Здоровый образ жизни человека

Сейчас модно говорить о здоровом образе жизни. И не только потому, что фраза «Здоровый образ жизни» звучит красиво, но и потому что всё больше и больше людей задумываются о его преимуществах.



Информация о вреде курения, алкоголя, приеме наркотиков, стала общедоступной. Она и заставляет людей задуматься о своем здоровье. Актуальность ведения здорового образа жизни способствует и медицина