

Здоровый Образ Жизни



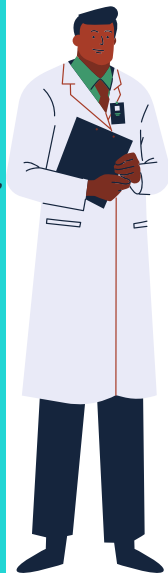
**– ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА,
НАПРАВЛЕННЫЙ НА
ПРОФИЛАКТИКУ БОЛЕЗНЕЙ
И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.**



По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% — здоровый образ жизни.s.

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗОЖ

- 1)Рациональный режим труда и отдыха;
- 2)Рациональное питание;
- 3)Оптимальный двигательный режим;
- 4)Закаливание;
- 5)Личную гигиену;
- 6)Искоренение вредных привычек



ГЛАВНЫЙ СОВЕТ

Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться