

Здоровый образ жизни.



Как определяет здоровье Всемирная Организация Здравоохранения

«Здоровье - состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Факторы, влияющие на здоровье.



Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье

Факторы, влияющие на здоровье.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:



курени
е

Факторы, влияющие на здоровье.

отказ от вредных привычек:

Наркотики



Факторы, влияющие на здоровье.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:

АЛКОГОЛЬ



Факторы, влияющие на здоровье.



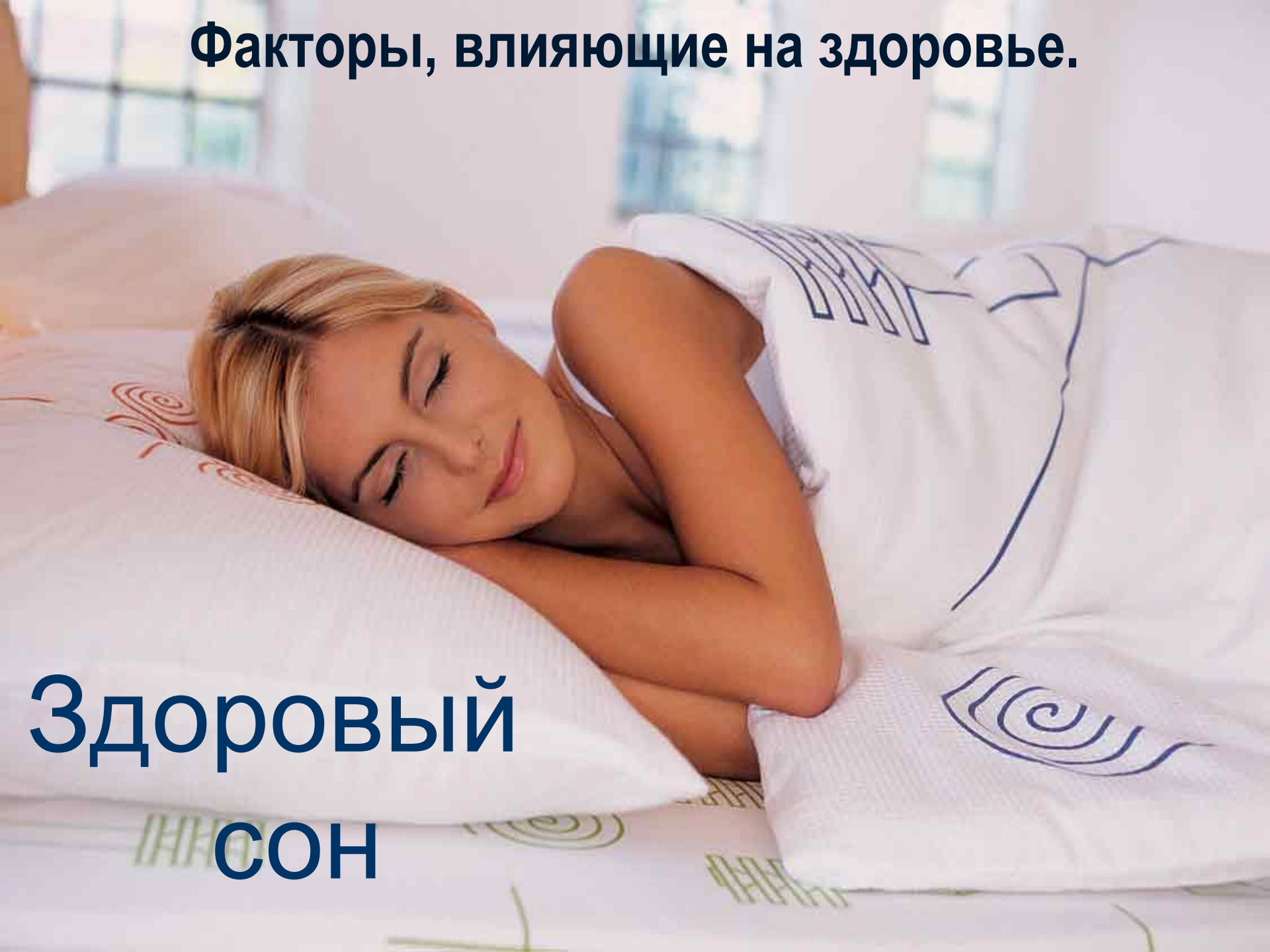
питание

Факторы, влияющие на здоровье.

Чистая
вода



Факторы, влияющие на здоровье.



**Здоровый
сон**

Факторы, влияющие на здоровье.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ



Факторы, влияющие на здоровье.

Занятие спортом



Факторы, влияющие на здоровье.

Эмоциональное

Духовное

самочувствие

Интеллектуальное

Выбирай ЗДОРОВЫЙ образ жизни, ПОТОМУ ЧТО

В
се
ос
та
ль
но
е



- это существование.