

# «Моя семья — территория здоровья»

Лицей №395

7А класс

Классный руководитель: Попова Ольга Игоревна

«Единственная красота, которую я  
знаю, — это здоровье»

*Томас Мор*



# Так что же такое ЗОЖ?

**Здоровый образ жизни, ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

По оценкам ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), здоровье людей зависит:


- на 50—55 % **именно от образа жизни,**
- на 20 % — **от окружающей среды,**
- на 18—20 % — **от генетической предрасположенности,**
- и лишь на 8—10 % — **от здравоохранения**



# Принципы здорового образа жизни

- Правильное (здоровое) питание
- Отказ от вредных привычек (кофеина, курения, наркотиков и употребления алкоголя)
- Умеренные спортивные нагрузки
- Здоровый сон (~8 часов)
- Личная гигиена
- Позитивное мышление
- Регулярные посещение врачей, контроль своего самочувствия



A person is seen from behind, holding a large, flowing blue flag high above their head with both arms. The background is a bright blue sky filled with soft, white clouds. The sun is visible, creating a lens flare effect behind the person's head. The overall mood is one of freedom and joy.

Берегите своё здоровье и цените каждый  
момент своей жизни, проведённый в кругу  
дорогих вам людей.

Эта жизнь у вас только одна — не потратьте её  
на зависимости.  
Живите свободно!

