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:

курение

Факторы, влияющие на здоровье.

отказ от вредных привычек:

Наркотики

Факторы, влияющие на здоровье.

отказ от вредных привычек:

Алкоголь

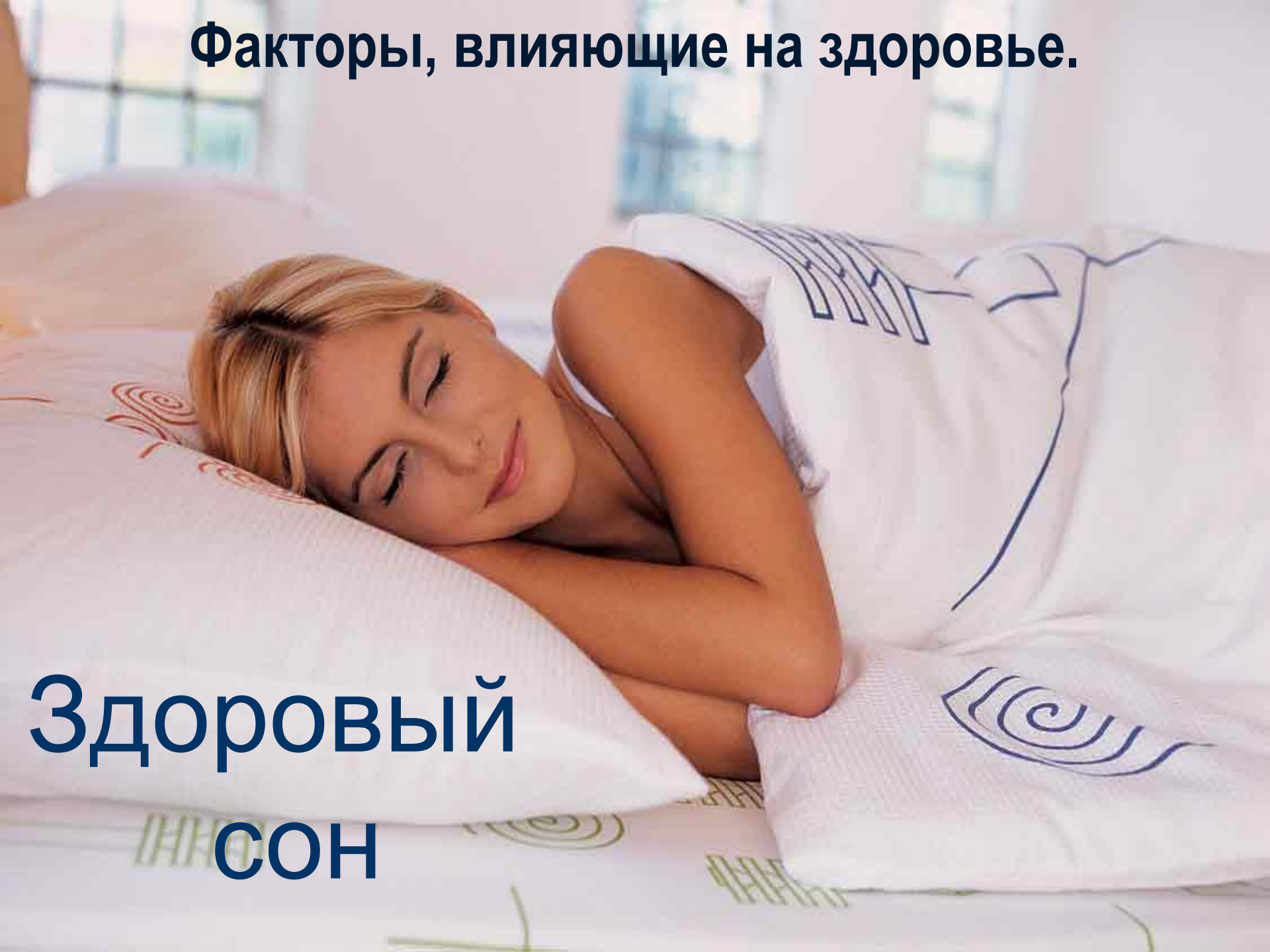
Факторы, влияющие на здоровье.

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 ….

Все остальное

- это существование.