

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

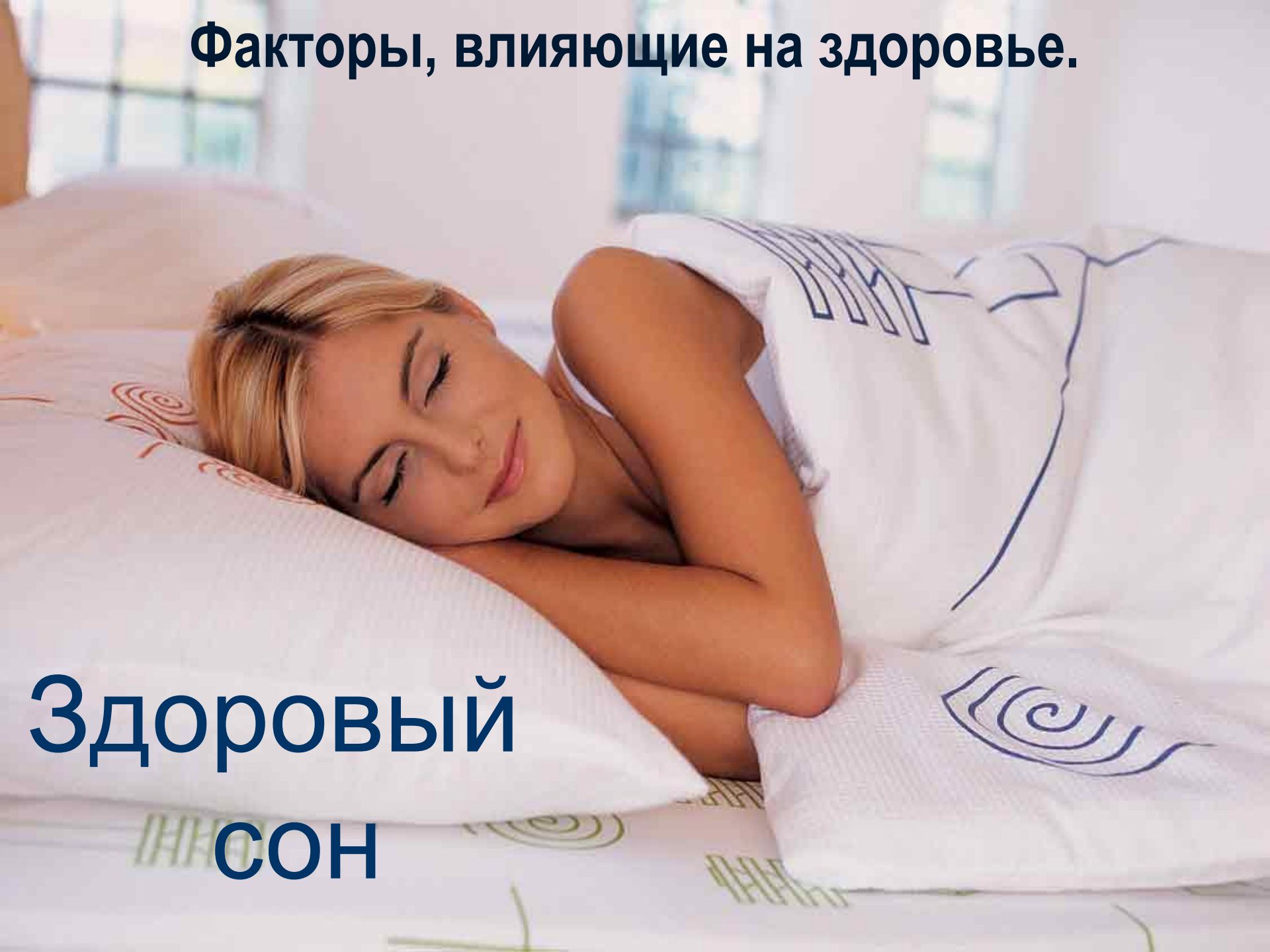
Факторы, влияющие на здоровье.

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.