

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 25% – экологическими условиями, на 15-20% оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15% – деятельностью системы здравоохранения

Источник: <http://29gp.by>

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни, и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций. Соблюдая эти простые принципы Вы будете здоровы во всех смыслах этого слова.

Соблюдайте личную гигиену

Необходимо соблюдать правила личной гигиены так как они взаимосвязаны со здоровьем.

Создайте режим дня

Режим дня – это план действий, необходимое планирование жизни для оптимизации собственного времени.

Спорт – залог красоты и здоровья

Движение это – жизнь и здоровье. Вам нужно найти тот вид спорта, который будет по душе именно вам, чтобы Вы получали от него удовольствие.

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

При постоянном закаливании организма Вы оздоровитесь и помолодеете.

Умейте управлять своими эмоциями и бороться со стрессом

Старайтесь спокойней относиться к возникшим проблемам и неудачам. Отрицательные эмоции не только ухудшают уверенность в себе, но и ведут к болезням, постоянным стрессам. Справиться со стрессами помогут занятия любимым делом, спорт или новые увлечения.

Всегда хорошо высыпайтесь

Здоровый и своевременный сон – это прекрасное настроение и заряд на целый день, а с этого и начинается здоровый образ жизни.

Делайте зарядку

Здоровый образ жизни невозможен без утренней разминки или зарядки, которая подготовит наш организм к работоспособному состоянию, снимет сонливость и вялость, приподнимет настроение.

Соблюдайте режим питания

Вспомните фразу – «Ты – то, что ты ешь». Интересуйтесь принципами правильного питания, советуйтесь со специалистами. Избавьтесь от лишнего веса.

НА 60%

система питания и образ жизни определяют продолжительность жизни человека и состояние его здоровья

Нет

Этиловый спирт – высокотоксичный яд, основа любого алкогольного напитка

Никотин является наркотиком – именно он вызывает пристрастие к табаку и является одним из самых опасных растительных ядов.

4200

РАЗЛИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ

>200

ИЗ НИХ ОПАСНЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Откажитесь от вредных привычек

От вредных привычек отказаться всегда очень тяжело, но к сожалению здоровый жизни и вредные привычки просто не совместимы.

Подумайте, что вредная привычка не только зависимость, а еще и яд, которые берут над вами верх.

