

.....

Никогда не слишком рано и не слишком поздно начать работу над улучшением своего здоровья.

.....

Почему людям стоит заботиться о своем здоровье?

Здоровье очень важно для каждого человека. От него зависит наше настроение, способность противостоять трудностям, наши силы и успех в жизни!! Хорошее здоровье очень важно для каждого человека, потому что, если вы не позаботитесь о своем здоровье, вы не сможете учиться или работать должным образом.

.....

Почему здоровье человека зависит от него самого?

Каждый человек заинтересован в своем благополучии и счастье. Достичь этого можно при условии постоянного сохранения и укрепления своего здоровья, следуя правилам здорового образа жизни.



**ЗДОРОВ
ПО СОБСТВЕННОМУ
ЖЕЛАНИЮ**

.....

**ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ГЛАВНОЕ
ЖИЗНЕННОЕ БЛАГО**



3 место



Здоровый образ жизни это:

- Соблюдение режима дня;
- Правильное питание;
- Двигательная активность;
- Закаливание;
- Соблюдение правил гигиены;
- Отсутствие вредных привычек;
- Правильная организация отдыха и труда.

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

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.



Состояние здоровья человека зависит:

- От образа жизни – на 60%
- От генетических факторов – на 18-22%
- От экологической ситуации – на 17-20%
- От уровня здравоохранения и качества оказания медицинской помощи – 8-11%

