

«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 hands. The background is a bright, clear blue sky filled with soft, white clouds. The sun is visible, creating a strong backlighting effect on the person and the flag, giving the scene a sense 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!

