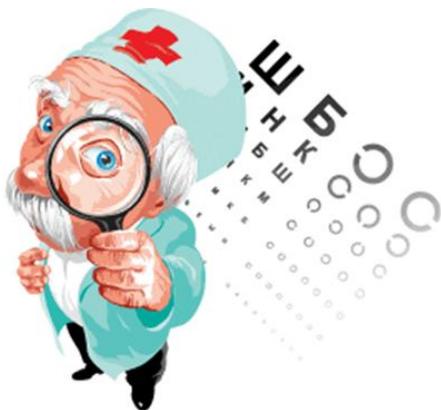


«Здоровье - это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

М.Монтень



"Есть только два сорта людей: настоящие - они сами заботятся о себе, и не настоящие - заботу о себе они вваливают на плечи окружающих и врачей. К какому сорту вы относите себя?"

Поль Брег

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.



Здоровье человека

- 15% - медицина
- 15% - наследственность
- 15% - экология
- 55% - образ жизни

Будь здоров!

Здоровый Образ Жизни

Социальное поведение

отказ от разрушителей здоровья.

Личная гигиена

уход за кожей тела, полостью рта, гигиена одежды и жилья.

Рациональное питание

белки, жиры, углеводы.

Оптимальный двигательный режим

закаливание, утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции.

Психокоррекционные мероприятия

борьба со стрессом.