

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ПСИХИЧЕСКОГО, ФИЗИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (из определения)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО НАУКА О ТОМ, КАК ЖИТЬ СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ШАНСЫ УВИДЕТЬ ЗАВТРА

- ✓ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ✓ ДОСТАТОЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ

- ✓ БЕЗОПАСНЫЕ УСЛОВИЯ РАБОТЫ И УЧЕБЫ
- ✓ ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ

- ✓ УМЕНИЕ БЫТЬ РОВНЫМ И СПОКОЙНЫМ
- ✓ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ В СЕМЬЕ

- ✓ ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (АЛКОГОЛЯ, КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ)

- СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ✓ ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- ✓ БЛАГОПРИЯТНЫЕ ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
- ✓ СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ

«Молодёжь
XXI века -
поколение
ЗОЖ»