

Календарь

7 апреля — Всемирный день здоровья

31 мая – Всемирный день по борьбе с табакокурением

26 мая — Всемирный день против

злоупотребления наркотиками и их незаконного оборота

8 августа — День физкультурника

27 сентября — Всемирный день туризма

2 октября – День детского здоровья

3 октября — Всемирный День трезвости и борьбы с алкоголизмом

24 октября – Всемирный день туризма

19 ноября – Международный день отказа от курения

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья, принятие профилактических мер с целью устранения причин и последствий болезней.

По оценкам специалистов, 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.

Элементы ЗОЖ

