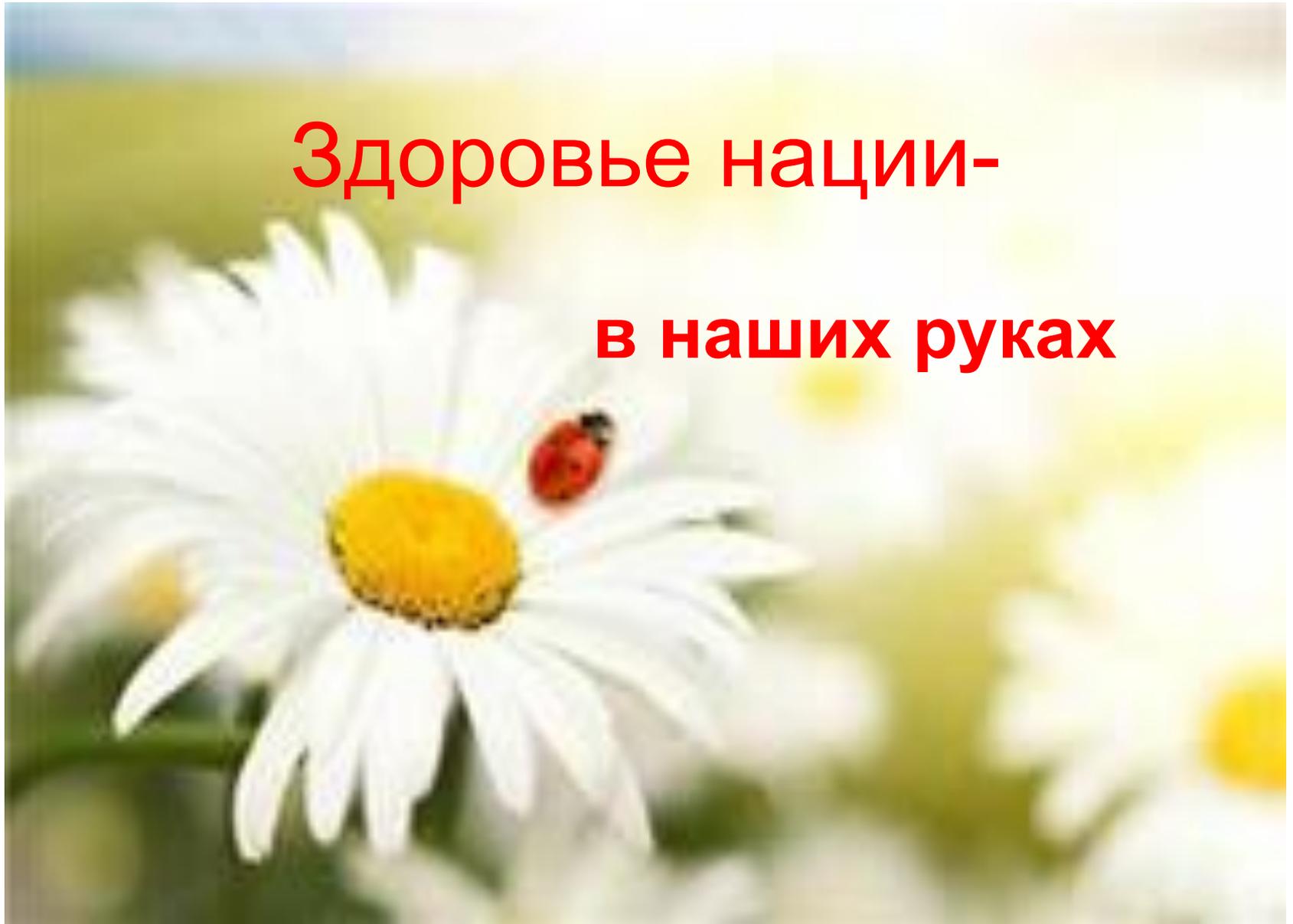


Жил один мудрец. Он знал ответ на любой вопрос. Люди шли к нему за советом. Один человек решил доказать, что не всегда мудрец сможет дать нужный ответ. Зажал он в ладони бабочку и спросил у мудреца живая ли эта бабочка. а сам, между тем, думает, что если мудрец скажет, что живая, то я ее раздавлю, а если скажет, что мертвая - то я ее выпущу. Но мудрец, подумав. ответил: `Все в твоих руках`. Так и наше здоровье в наших же руках.



Здоровье нации-

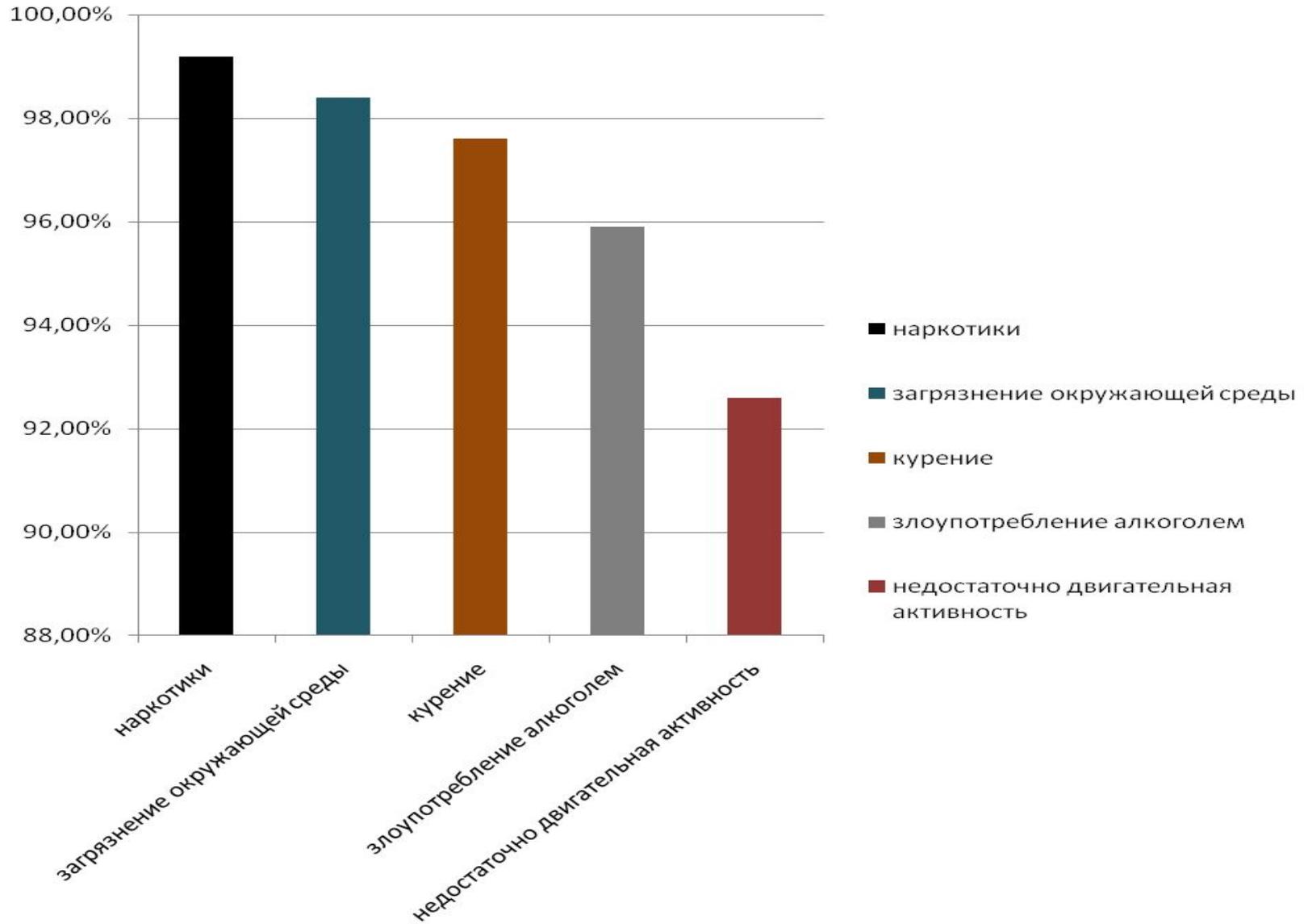
в наших руках



Статистика :

- Учёные считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Факторы, влияющие на здоровый образ жизни



- **в России средняя продолжительность жизни 60-70 лет, количество заболеваний населения — критическое, рынок лекарств — процветает, подрастающее поколение утопает во вредных привычках и зависимостях, генофонд ухудшается и этот список причин и следствий можно еще долго продолжать...**
- **Главная причина в том, что у нас нет культуры здорового образа жизни нации и понимания важности сохранения здоровья.**

Что поможет изменить нашу жизнь к лучшему:

1. Правильное питание и как следствие - долгая и здоровая жизнь;
2. Профилактические, оздоровительные мероприятия, способствующие укреплению и оздоровлению нашего организма;
3. Расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни.