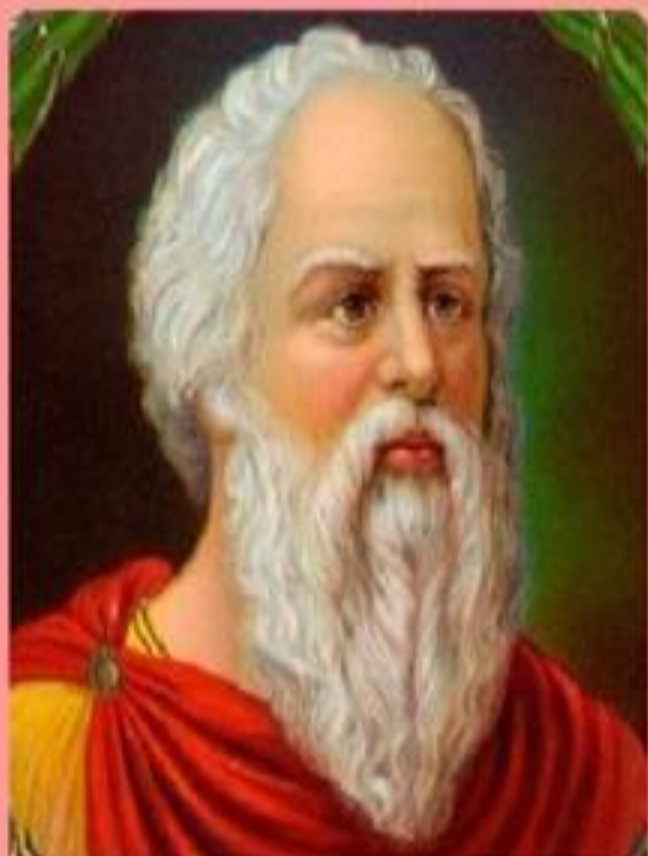


«ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ»



Здоровье — не всё,
но всё без здоровья
ничто. Сократ

Что такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

ЗОЖ (здоровый образ жизни)- это система привычек и поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья



Правильное питание

Хочешь быть здоровым — правильно питайся. Пища должна быть не только вкусной, но и полезной. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности и продолжению творческого долголетия.



Меню правильного питания

Ягоды, фрукты, овощи, травы

- основные источники витаминов и минералов

Соль, сахар, животные жиры

- плохие источники и должны быть ограничены

Физическая активность

Разумная пропаганда здорового образа жизни обязательно включает в себя пункты, касающиеся физической активности. Для сохранения функционального статуса организма движение просто необходимо. Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день:

двигательная активность - один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Какой именно разновидностью физической активности заниматься - каждый решает сам, в соответствии со своим

Роль физической активности в жизни человека?

Делает человека физически привлекательным

Существенно улучшает здоровье

Увеличивает продолжительность жизни

Снижает риск развития многих заболеваний

Помогает справиться со стрессами и депрессиями

Помогает поддерживать нормальную массу тела



Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. **Но все ли мы делаем для этого?** Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

Самые "экстремалы" утром, еле встав с постели, как биороботы собираются на работу или учебу, днем нервничают по пустякам, объедаются за столом, ссорятся с близкими, завидуют знакомым и коллегам, вкладывают все силы и средства на приобретение очередной модной вещи или "игрушки для взрослых", по вечерам отдыхают на диване у ТВ, а выходной мечтают провести у мангала с шашлыками или заняться "шопингом".



Естественным следствием такого **образа жизни** являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни мы лечим лекарствами, большинство из которых имеют побочные эффекты. Проблемы, в зависимости от пола, "заедаем" или "запиваем". Круг замыкается, и разорвать его можно только, сделав крутой вираж в сторону **здорового образа жизни**.



Здоровый образ жизни

предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. **Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**



Несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

- определите, что **Ваш стиль – здоровый образ жизни** и четко его придерживайтесь;
- берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве;
- при существенных недомоганиях начинайте периодически проходить медосмотры;
- будьте умеренными во всем;

- не полнейте, чтобы не затруднять работу всего организма, убыстряя процесс старения;
- не объедайтесь! Вместо привычных 2500 калорий довольствуйтесь 1500. Тем самым вы устроите разгрузку своим клеткам и поддержите их активность. Клетки быстрее обновляются, и организм становится менее восприимчивым к заболеваниям;
- меню должно соответствовать вашему возрасту;
- будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе;
- не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение;
- любите близких, они ваша главная ценность в жизни;
- выберете такой вид трудовой деятельности, который Вам интересен и приносит не только материальное, но и моральное удовлетворение;
- занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь как можно больше времени проводить на свежем воздухе;



Вредные привычки и их влияние на здоровье:

Алкоголь:

Вред от алкоголя начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, которые могут не поддаваться лечению, а в некоторых случаях



Пьющий человек ставит под удар физическое и психическое здоровье — страдают внутренние органы, разлаживается работа важнейших систем, управляющих человеческим телом (особенно опасно влияние алкоголя на иммунную систему), происходит деградация личности, что приводит к разрушению нервной системы.



Воздействие алкоголя на организм затрагивает:

- Печень;
- Головной мозг;
- Нервную систему и психику;
- Сердечно-сосудистую систему;
- Почки;
- Пищеварительную систему;
- Иммунную систему;
- Мышцы и суставы;
- Эндокринную систему;
- Селезенку;
- Органы дыхания;
- Зрительные органы;
- Внешний облик.

Курение

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из



ый

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье и сотрудникам.



Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких



Разрушающее влияние курения на организм любого человека

заключается в его способности

вызывать:

- различные виды рака
- инсульт
- бесплодие
- хронический бронхит
- разрушение зубной эмали
- врожденные

Наркотики

Наркотик - это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику, (внутренние органы - за счет мозгового нарушения, дисфункции нервной



КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ НАРКОТИКИ?

Все наркотики поражают системы органов и тканей, но особенно центральную нервную систему, мозг, половую систему, печень и почки. Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном

КАК ВЛИЯЕТ НАРКОМАНИЯ НА ДУШЕВНЫЙ ОБЛИК ЧЕЛОВЕКА?

Нарастает эмоциональное опустошение, возникает раздражительность, апатия, расслабление воли, а при употреблении отдельных наркотиков появляется слабоумие.

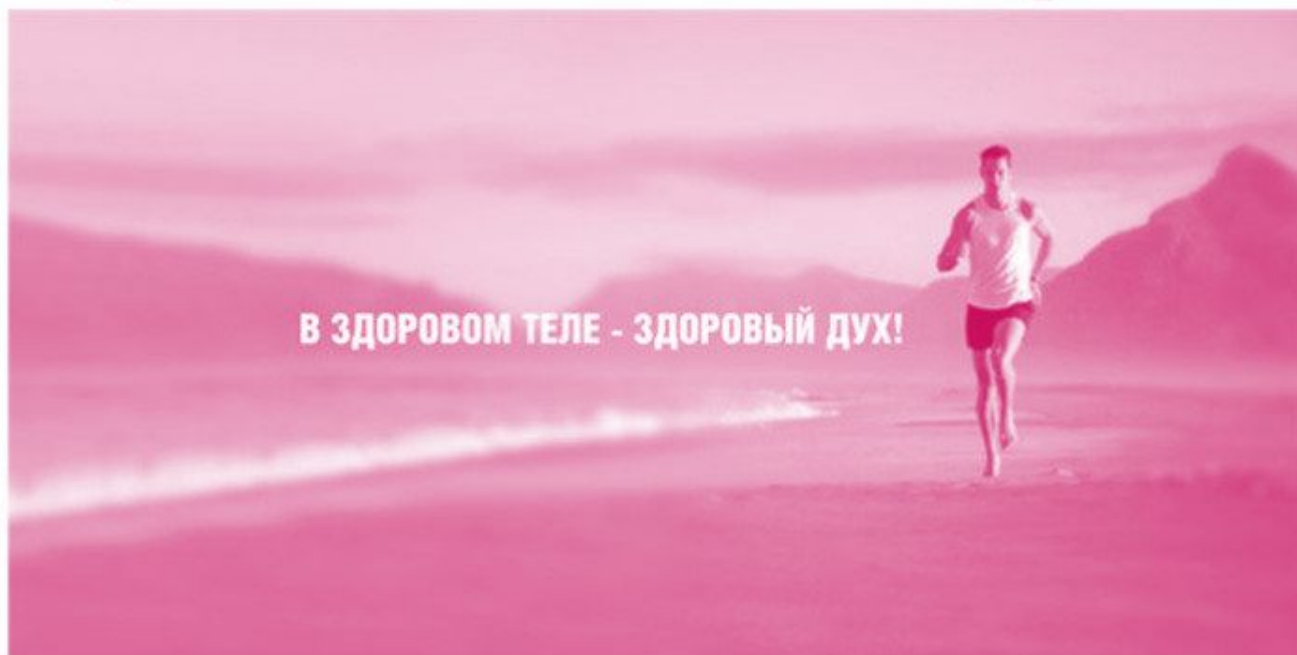
Внешне все это проявляется вялостью, черствостью, грубостью, эгоизмом, лживостью.

Человек, употребляющий наркотики, утрачивает контроль над своей жизнью, глубоко перерождается, становится совсем другим. Постепенно снижается интеллект



Спасибо за внимание

Берегите своё здоровье



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!