



***Здоровый образ
жизни***

Резервы организма

```
graph TD; A[Резервы организма] --> B[функциональные]; A --> C[молекулярные];
```

функциональные


молекулярные

Понятие здоровья и ЗОЖ

Здоровье – это важнейшая потребность, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.

ЗОЖ включает в себя

- подвижный образ жизни;
 - крепкую семью, успешную работу;
 - хорошую гигиену;
 - здоровый сон;
 - правильное питание;
 - отказ от любых вредных привычек;
 - правильное сексуальное поведение;
 - закаливание.
- 
- A woman in a white dress is sitting on a beach, with her arms raised in a gesture of health and well-being. The background shows the ocean and a clear sky.

Правильный образ жизни является фактором здоровья, а нездоровый – фактором риска.



**Пагубные
привычки
вредящие
нашему
здоровью**



Курени е



Курение уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство.

Алкоголь

В результате систематического потребления алкоголя развивается синдромом комплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы.



Наркотик

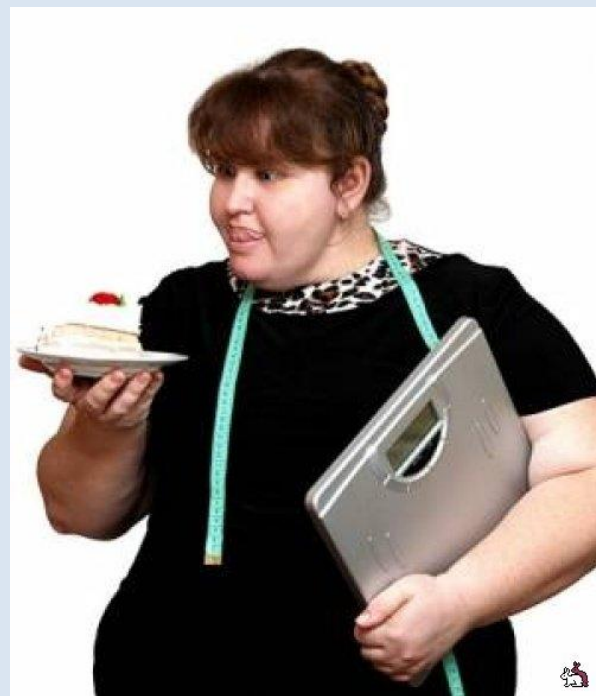
Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.



ИЗБЫТОЧНЫЙ

Сейчас более **ВОС**ети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес.

А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.



Закалива

ние

Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха и обливание холодной водой.



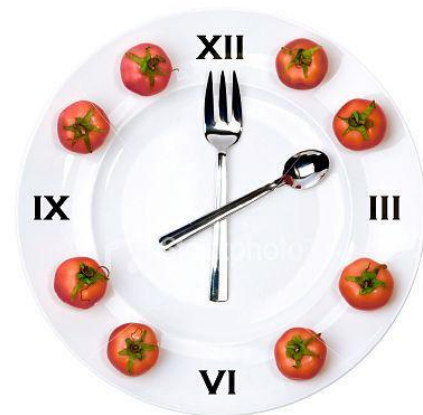
ЗДОРОВЫ Й

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.



Правильно е

питание
Рекомендуется принимать пищу не менее четырех раз в день. Для ее переваривания требуется часа три, вот и нужно есть примерно через 3,5-4 часа. Если питаться всегда в одно и то же время, весь организм своевременно подготавливается к приему пищи. В результате пища хорошо усваивается.



Смех – здоровье

Живите радостно и увлеченно,
тогда все негативное, а также
болезни покинут вас.

ДУШИ



Спасибо за внимание

