



***Здоровый образ  
жизни***

# **Резервы организма**

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

**функциональные**

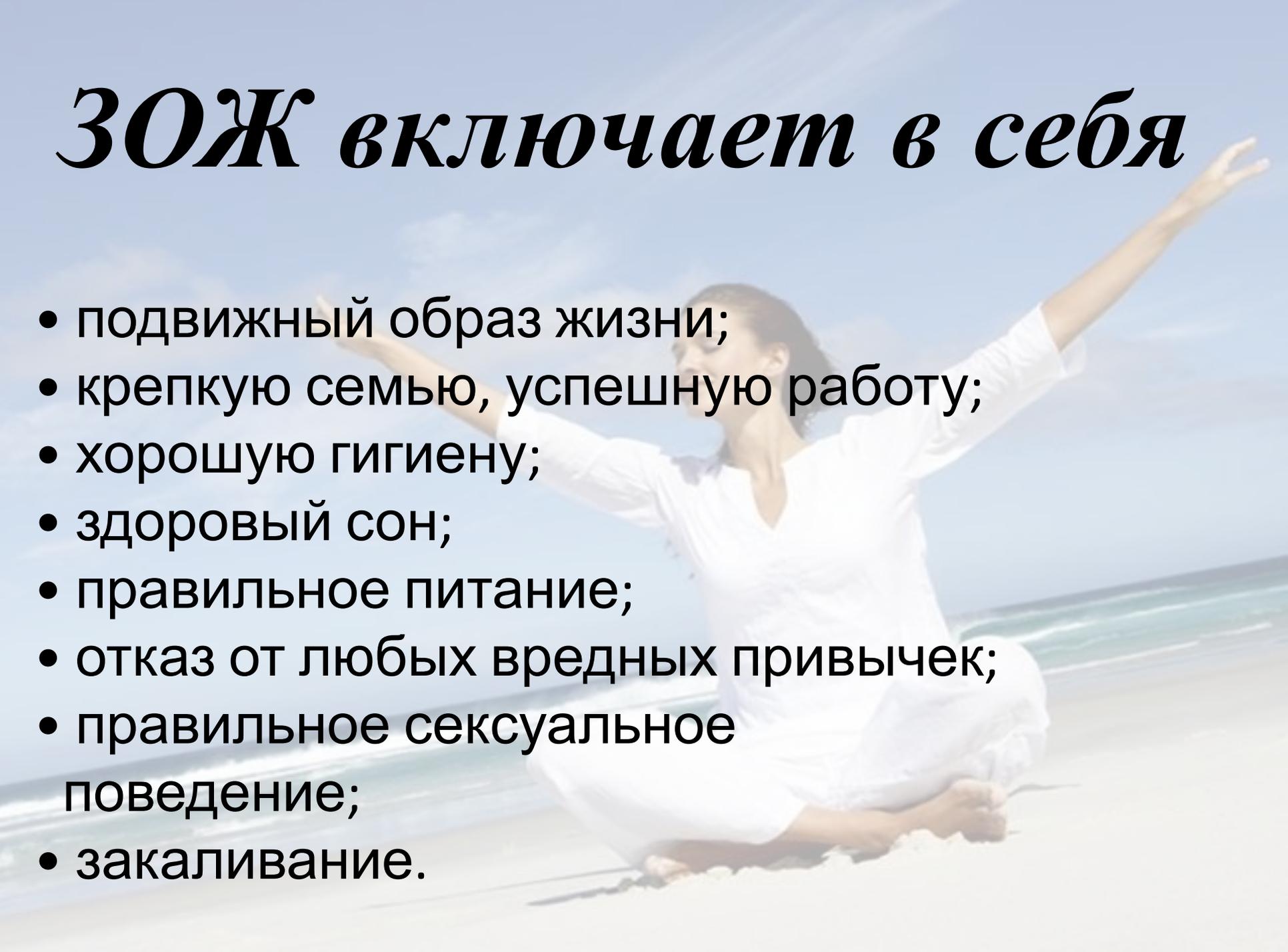
**молекулярные**

# 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.



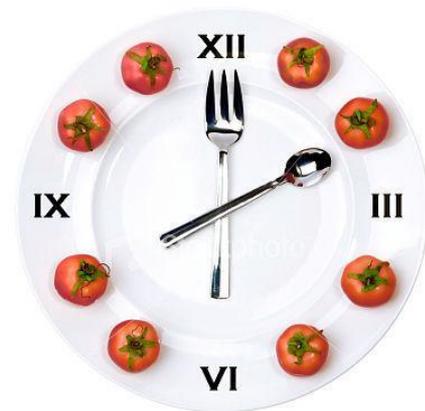
# ЗДОРОВЫ Й

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**

