

# Здоровый образ

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими людьми мы желаем им крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье - главное в жизни человека



# Правильное питание



- **Правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества .**
- **Для поддержания здоровья надо обязательно употреблять витамины лучше всего не в искусственном виде, а в натуральных продуктах. Витамины поддерживают жизненно важные функции организма.**

# Памятка о правильном питании

- Употребляйте разнообразные продукты питания.
- Употребляйте крупы, фрукты и овощи.
- Поддерживайте вес в норме.
- Порции должны быть умеренными.
- Питайтесь регулярно.
- Сократите объем потребления, но не отказывайтесь полностью от каких-либо продуктов питания.
- Контролируйте сбалансированность вашего питания. Нет ни одного «идеального» продукта питания.
- Выясните, каков ваш реальный рацион.
- Помните, пища не может быть хорошей или плохой.



# Физическая культура



- Регулярные физические нагрузки и физкультура также важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и замедляют процесс старения.

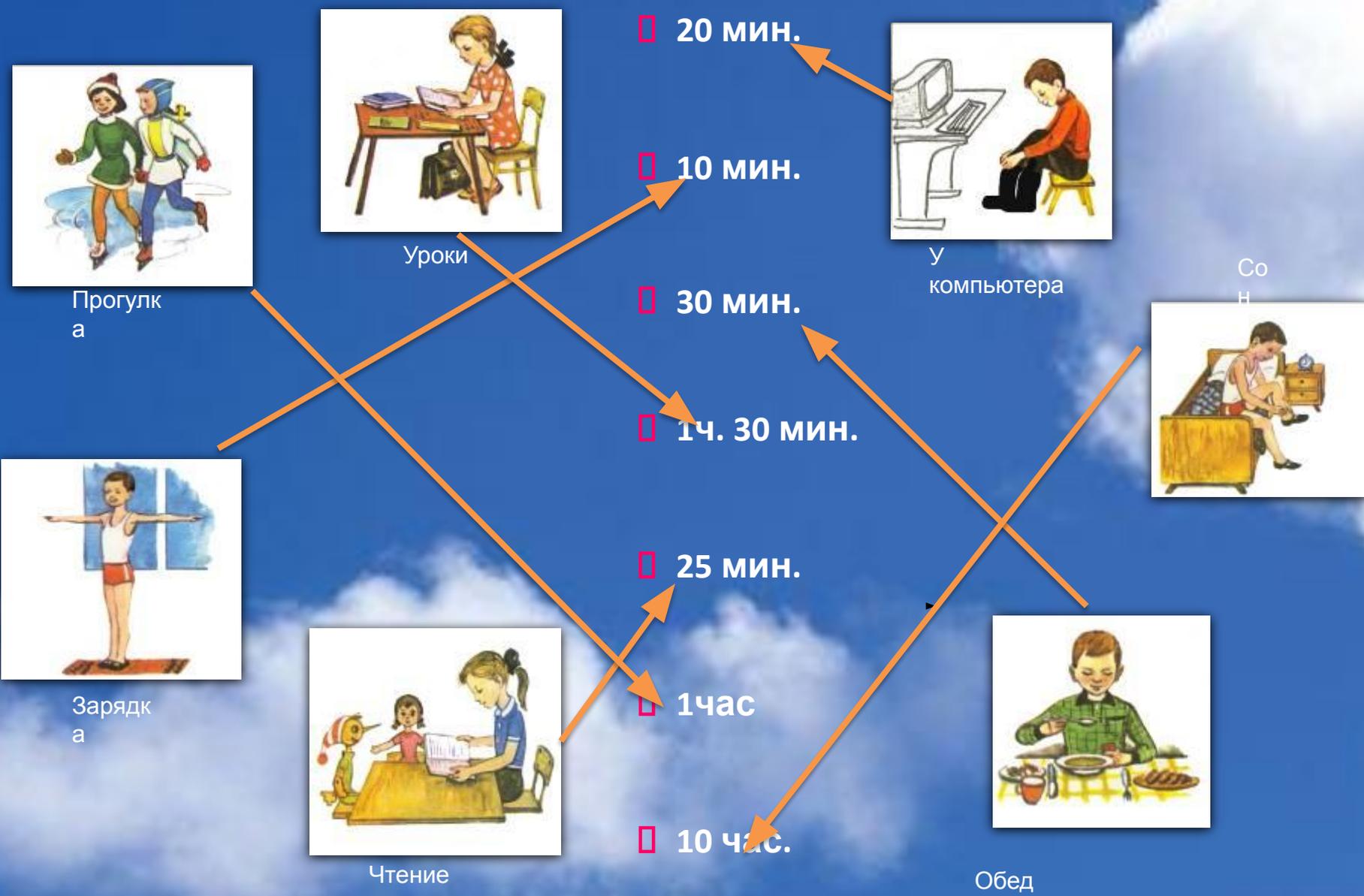


Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

# *Личная гигиена и режим дня*



# Делу - время, потехе - час!

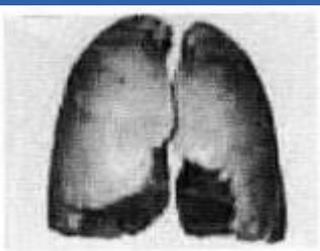


# Вредные привычки

## Табакокурение



Легкие  
курильщика



Легкие  
человека  
не  
курящего

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

**В табаке  
содержатся :**

Никотин  
Сажа  
Смолы  
Оксид мышьяка  
Углекислый газ  
Муравьиная кислота  
Уксусная кислота  
Формальдегиды  
Аммиак  
Сероводород

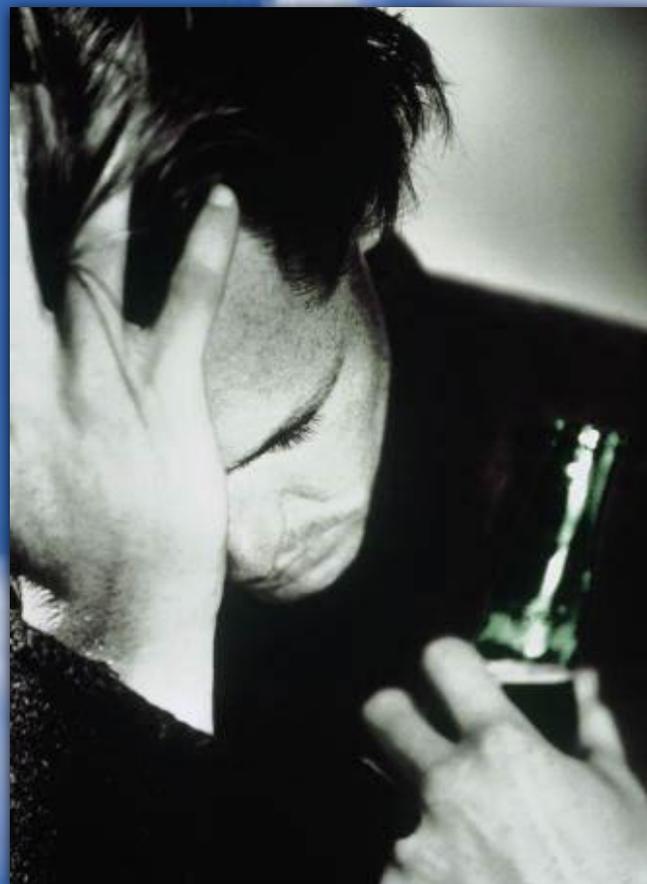
В дыме табака содержится более 30  
ядовитых веществ

# Вредные привычки

## Алкоголизм

В результате систематического потребления алкоголя развивается симптокомплекс болезненного пристрастия к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т. п.) и функций внутренних органов.



# Вредные привычки

## Наркомания

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.



С момента возникновения наркозависимости человек проживает не более 3-4 лет.

Деградировать  
просто.



ВЫБЕРИ ЗДОРОВЬЕ



# Выбери жизнь



nignews.com.ua -> novostey.com



www.dzienpo.tk

Здоровье сгубишь – новое не  
купишь

Здоровье сбережешь, сам себя  
сбережешь

Здоров будешь – всё

добудешь

Хорошее здоровье - основа  
долгой, счастливой и

полноценной жизни.

Все пороки от

безделья

Здоровье – это то, что  
мы мало ценим, но за  
что дорого платим

Кто курит табак, тот  
сам

себе враг

Слабеет  
тело без  
дела

