Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тверской государственный медицинский университет министерства здравоохранения РФ»
Выполнил студент 210 группы лечебного факультета Фурцев Константин Олегович

Основы здорового образа жизни (ЗОЖ)

Составляющие ЗОЖ

2. Физическая активность
3. Отсутствие вредных привычек
4. Личная гигиена
5. Здоровое рациональное питание
6. Положительные эмоции
7. Сексуальное воспитание, профилактика заболеваний передающиеся половым путем

Стремись к……

Питание

Должно быть разнообразным и богатым продуктами. Недельный рацион обязательно должен включать мясо, рыбу, фрукты, овощи и крупы. 50-60% дневной нормы энергии нужно получать за счет углеводов – они необходимы для работы мозга.

Закаливание

это - комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды, путем правильного регулярного взаимодействия с этими же факторами.

Физическая активность и спорт :

1. Повышают выносливость и силу мышц
2. Укрепляют нервную систему
3. Укрепляют сердечно сосудистую систему
4. Развивают дыхательную систему организма
5. Повышают иммунитет
6. Повышают скорость обмена веществ
7. Повышают самооценку
8. Придают жизнерадостность

Борись с…

Вред от употребления наркотических препаратов, табака и алкоголя:

1. Повреждают нервную систему, в том числе головной мозг, иммунную систему, печень, сердце, легкие
2. Деградация личности
3. Повышение преступности

Конечный итог-смерть

Последствия неправильного питания:

1.Проблемы гуморальной системы
2.Биологические изменения
3.Поражение печени и нарушение выделительной системы
4. Повышенная травматичность

Снижение иммунитета

Неразборчивость сексуальных связей:

1.Незапланированная беременность, в последствии аборт
2. Воспалительные заболевания половых путей
3.Опасность заражения болезнями передающимся половым путем