

Выбери здоровый жизненный путь

МАОУ Гимназия № 2
Отряд «Реальные гимназисты»
Руководитель: Алексеева
Александра Александровна

Понятие **здоровый образ жизни** включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.



Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте.



Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

Основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом



• ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ;



- сбалансированное питание;



А самое главное -

- отказ от вредных привычек;



Алкоголь

Употребление алкоголя это не просто зависимость. Это огромный вред для здоровья. Механизм отравления основан на влиянии такого ядовитого вещества как этанол или этиловый спирт. Он начинает свое коварное действие уже спустя минуту после попадания в желудок. Однако пищеварительный тракт – это далеко не единственная система, которая страдает от выпитого спиртного. Мозг – один из важнейших органов человека. Чрезмерные прикладывания к рюмке вызывают стойкие психические нарушения, наблюдается потеря памяти. Алкоголь оказывает негативное влияние на печень, которая берет на себя основной удар. Цирроз печени – это медленная, но неизбежная смерть.



Наркотики

Страшнее алкоголизма может быть только употребление наркотиков, которые нередко состоят из химических вредных компонентов.

Наркотики поражают нервную систему, происходит полное изменение здорового организма в худшую сторону. Человек, принимающий наркотики, со временем становится зависимым от того состояния, в котором он пребывает, забывая об опасности вредных веществ. При постоянном приеме доз развивается хроническое отравление организма, возникают такие болезни: поражение внутренних органов; нарушение работы нервной системы; атрофирование головного мозга; нарушение выработки гормонов; печеночная и сердечная недостаточность.

Наркоманы, в отличие от здоровых людей, чаще впадают в депрессию, заканчивая жизнь самоубийством. Нередки случаи передозировок со смертельным исходом. Это риск заражения СПИДом и другими инфекциями, которые передаются через кровь.



Курение:

Главная потенциальная опасность – развитие легочно-дыхательных болезней, вплоть до образования рака. Но и помимо этого табак и никотин оказывают плохое влияние на кожу (становится сухая, с желтоватым оттенком), зубы (также начинают желтеть). Составляющие табачного дыма мешают выделению желудочного сока и изменяют его кислотность. Повышается давление. Соответственно, увеличиваются риски заболеть раком желудка, раком легких либо можно заработать инфаркт.



Мы за здоровый образ жизни!



Мы за здоровый образ жизни!



ОТКАЖИСЬ
ОТ НАРКОТИКОВ
СОСРАНИ
САМОЕ ДОРОГОЕ

ДУШОВОЕ

ВРЕМЯ

ЛЮБОВЬ

ВСЕГДА

РАБОТА

СВОБОДА