
*ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ПЕРВАЯ НЕОБХОДИМАЯ
СОСТАВЛЯЮЩАЯ УСПЕХА*



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;
- хорошую гигиену;
- здоровый сон;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- занятия разными видами спорта;



ЗДОРОВЬЮ



КУРЕНИЕ

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 симптомокомплекс болезненного пристрастия к нему:

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



НАРКОТИКИ

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 ВЕС

Сейчас более трети 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.



Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Главное в здоровом образе жизни — это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья, овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.





**ХОТИТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ – УЧИТЕСЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, СВОЮ ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ
СВОИХ БУДУЩИХ ДЕТЕЙ!**