### Здоровый образ жизни

### Понятие здоровья и ЗОЖ



Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность ег к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



## Система функциональных резервов организма Физиологические Биохимические резервы (на уровне клеток, резервы

(реакции обмена).

Психические резервы.

органов, систем органов).

### Пагубные привычки вредящие нашему здоровью



# Kypehne

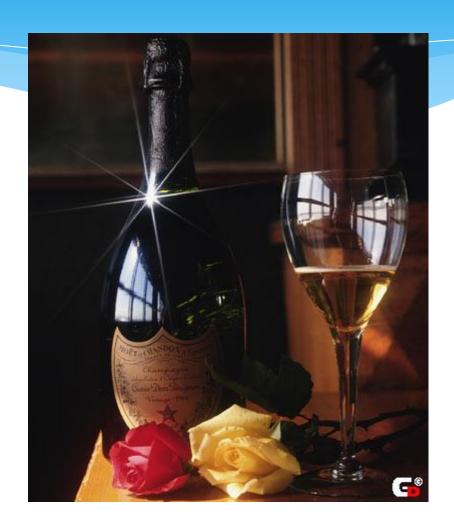
Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как весом приводит к рождению слабых, с низким детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по

отношению к окружающим.



### 

- В результате систематического потребления алкоголя развивается симтомокомплекс 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.



# Hapkotnkn

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

- \* Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, мы полнеем.
- ■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.



### Гигиена

- Тигиена детей и подростков
- \* Гигиена питания
- \* Коммунальная гигиена
- Тигиена труда или профессиональная гигиена





#### Физкультура

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.



### Закаливание

Одним из методов закаливания являются водные процедуры. Купание в проруби относится именно к этому виду закаливания. Начинать, разумеется, с него не следует, т.к. это подходит только хорошо закаленным людям, приучившим свое тело к низким температурам. Однако для них купание в проруби очень полезно для организма: холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц, повышает иммунитет.



### Правильное питание





