

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



# Здоровье

Здоровье – это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие



Личности.



# Для поддержания здоровья необходимы:

- Физическая активность
- Соблюдение правил гигиены
- Здоровый сон
- Правильное питание
  - Отказ от вредной пищи
- Отказ от вредных привычек
  - Наркотики
  - Сигареты
  - Алкоголь
  - Кофе и другие энергетики

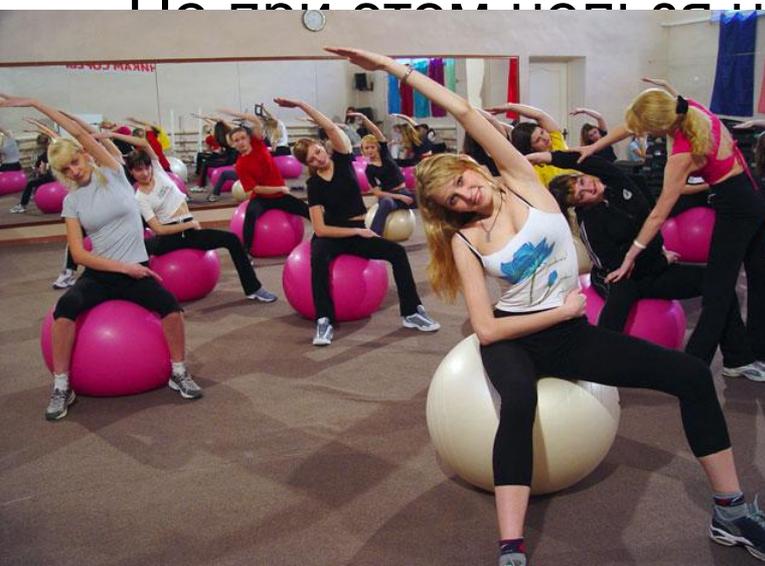
# Физическая активность

Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Важно:

Заниматься спортом\физкультурой необходимо ежедневно

Но при этом нельзя забывать про регулярность своей активности



# Гигиена

Правильная личная гигиена- это основной фактор в борьбе с развитием и распространением инфекций и заболеваний, как дома, так и вне его.



# Здоровый сон

## Признаки здорового сна:

- Человек засыпает быстро и незаметно для себя
- Сон характеризуется непрерывностью и отсутствием ночных пробуждений
- Сне является слишком чутким.
- Продолжительность сна не является слишком короткой для человека



Достаточное для сна время зависит от индивидуальных особенностей человека.

По результатам медицинских исследований, время, нужное большинству взрослых людей для здорового сна — 7-8 часов.

# Правильное питание

Полезная пища также очень важна для крепкого

- **Молоко** насыщает организм **здоровья.**

животным белком, является источником жиров, солей, витаминов

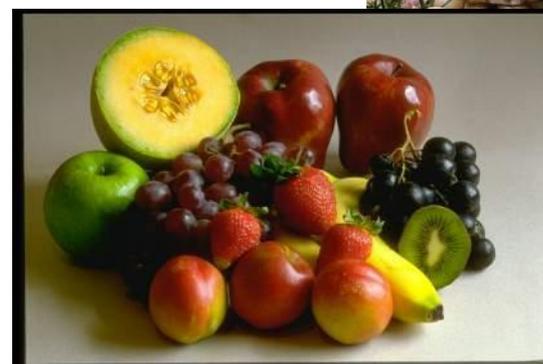
- **Мясо и рыба (нежирные)**

содержат белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы.

- **Овощи, фрукты и ягоды**

содержат витамины, минеральные соли и клетчатку. Они

благоприятно влияют на



# Вредная пища



**Фаст  
фуд**

**Выпечк  
а**

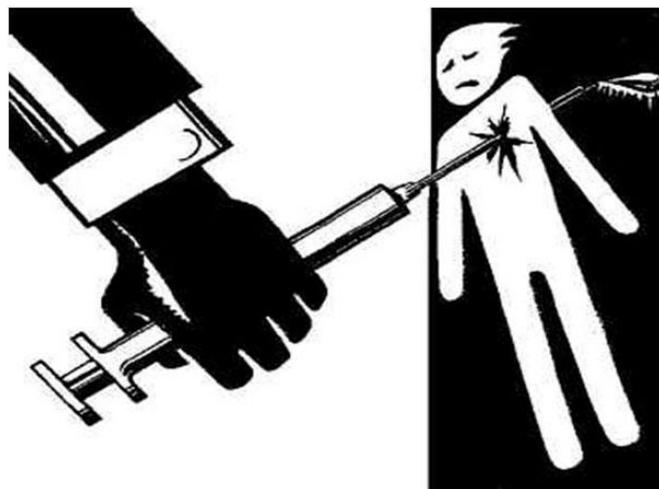
**Жирная жареная пища**

# Вредные привычки

## Наркотики

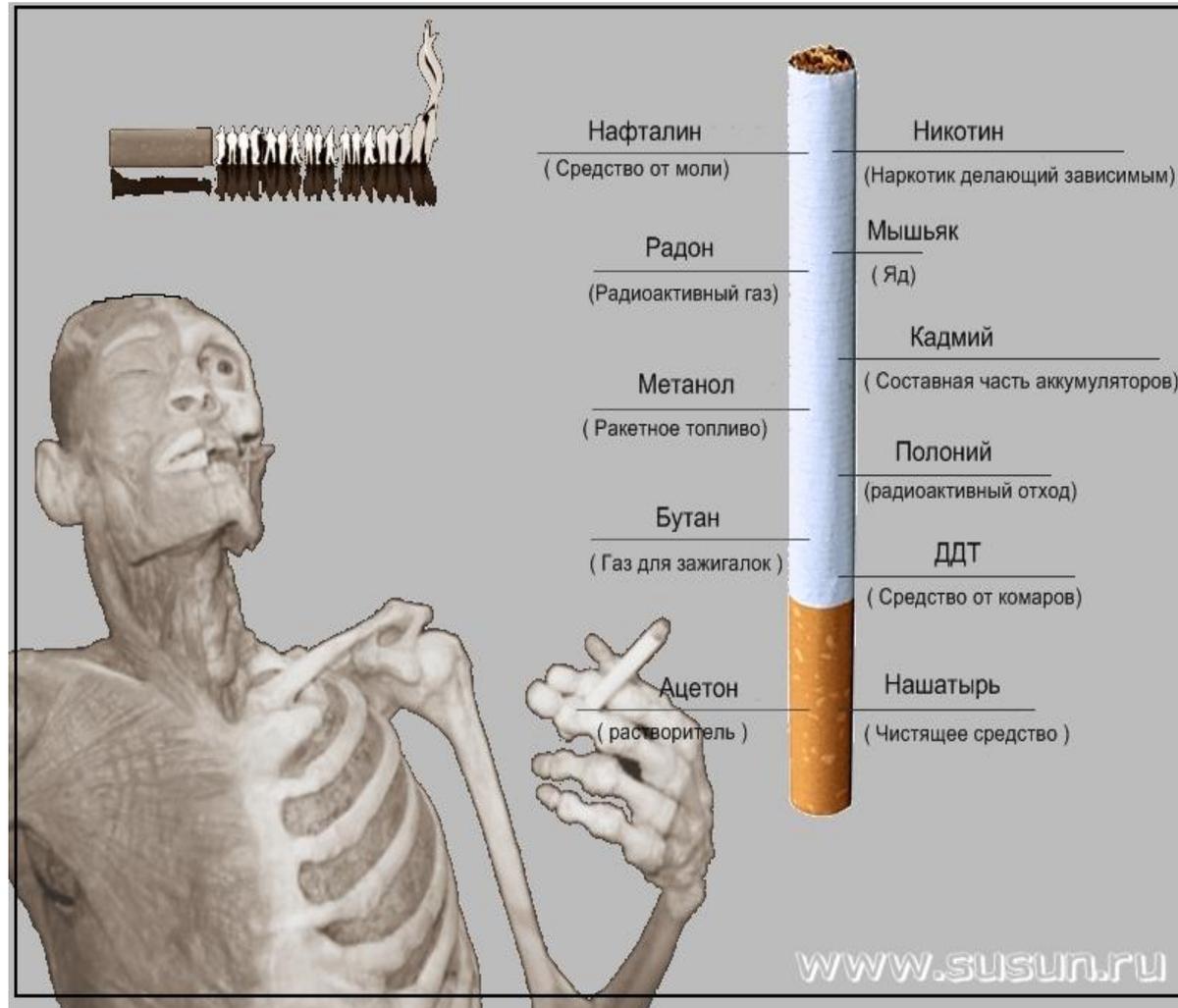
Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма.

Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.



# Сигареты

- В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.
- При курении табачный дым проникает в ротовую полость, дыхательные пути, вызывают раздражение слизистых оболочек.



# Алкоголь

В результате систематического потребления алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы и функций внутренних органов.



# Кофе и другие энергетики

Кофеин относится к психостимуляторам. Они повышают настроение, способность к восприятию внешних раздражений, физическую и умственную работоспособность, уменьшают чувство усталости.

Однако существуют и последствия частого потребления кофе и других энергетиков

- головная боль
- раздражительность
- ухудшение настроения
- тошнота

