



Здоровый образ жизни

**Ученица 9-а класса МБОУ СОШ № 6
Ст. Каневская Краснодарского края**

Резервы организма

```
graph TD; A[Резервы организма] --> B[функциональные]; A --> C[молекулярные];
```

функциональные

молекулярные

Понятие здоровья и ЗОЖ

Здоровье – это важнейшая потребность, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.

ЗОЖ включает в себя

- подвижный образ жизни;
- крепкую семью, успешную работу;
- хорошую гигиену;
- здоровый сон;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- правильное сексуальное поведение;
- закаливание.



Правильный образ жизни является фактором здоровья, а нездоровый – фактором риска.



Пагубные привычки вредящие нашему здоровью



Курение



Курение уменьшает физическую силу, замедляет реакцию, ухудшает память, заметно снижает половую потенцию. У курильщиков чаще, чем у некурящих, рождается неполноценное потомство.

Алко

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.



Наркотик

Использование 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.

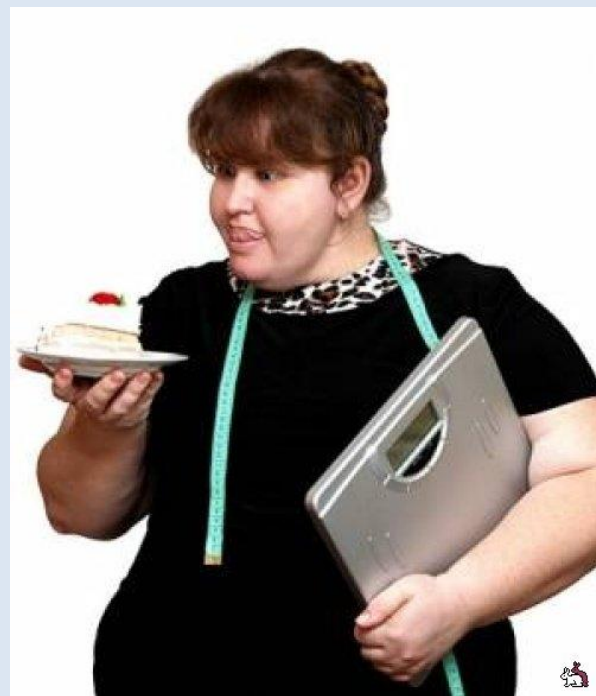


Избыточный

вес

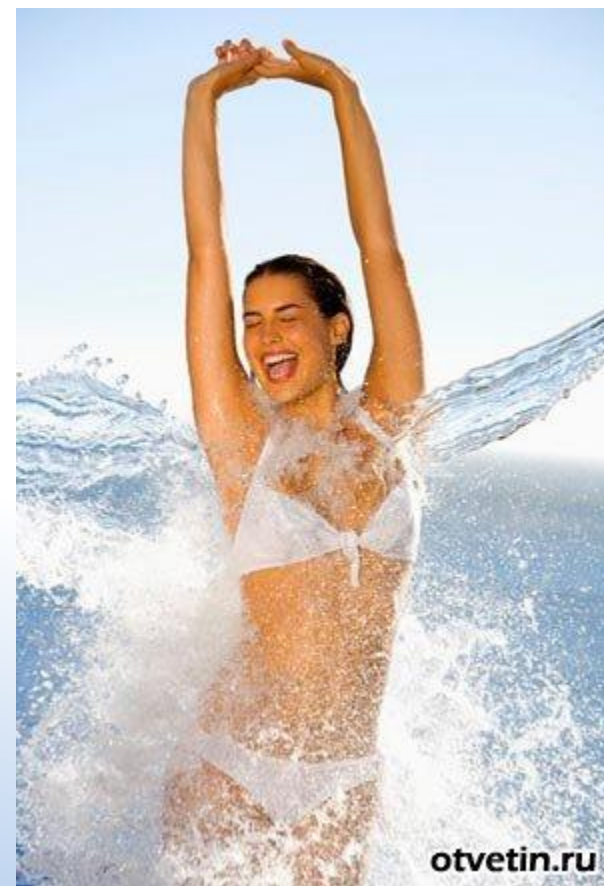
Сейчас больше половины нашей страны, включая детей, имеет лишний вес.

А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.



Закалива ние

Наиболее
распространенной
формой закаливания
является использование
свежего прохладного
воздуха и обливание
холодной водой.



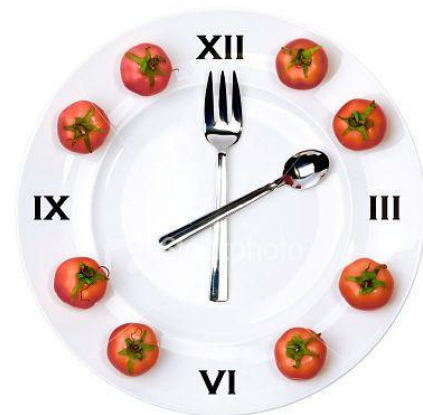
ЗДОРОВЫ И

СОН
Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.



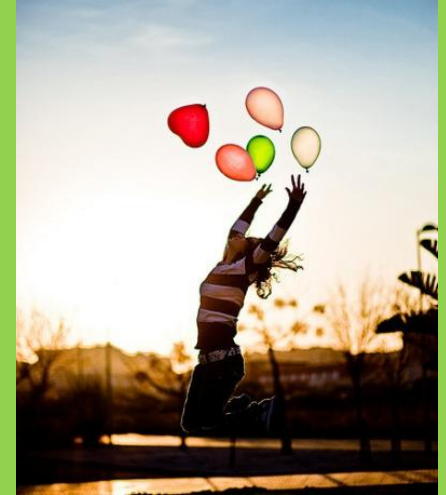
Правильно е

питание
Рекомендуется принимать пищу не менее четырех раз в день. Для ее переваривания требуется часа три, вот и нужно есть примерно через 3,5-4 часа. Если питаться всегда в одно и то же время, весь организм своевременно подготавливается к приему пищи. В результате пища хорошо усваивается.



Смех – здоровье

Живите радостно и увлеченно,
души
тогда все негативное, а также
болезни покинут вас.



Спасибо за внимание

