

Образ жизни человека и его  
влияние на здоровье



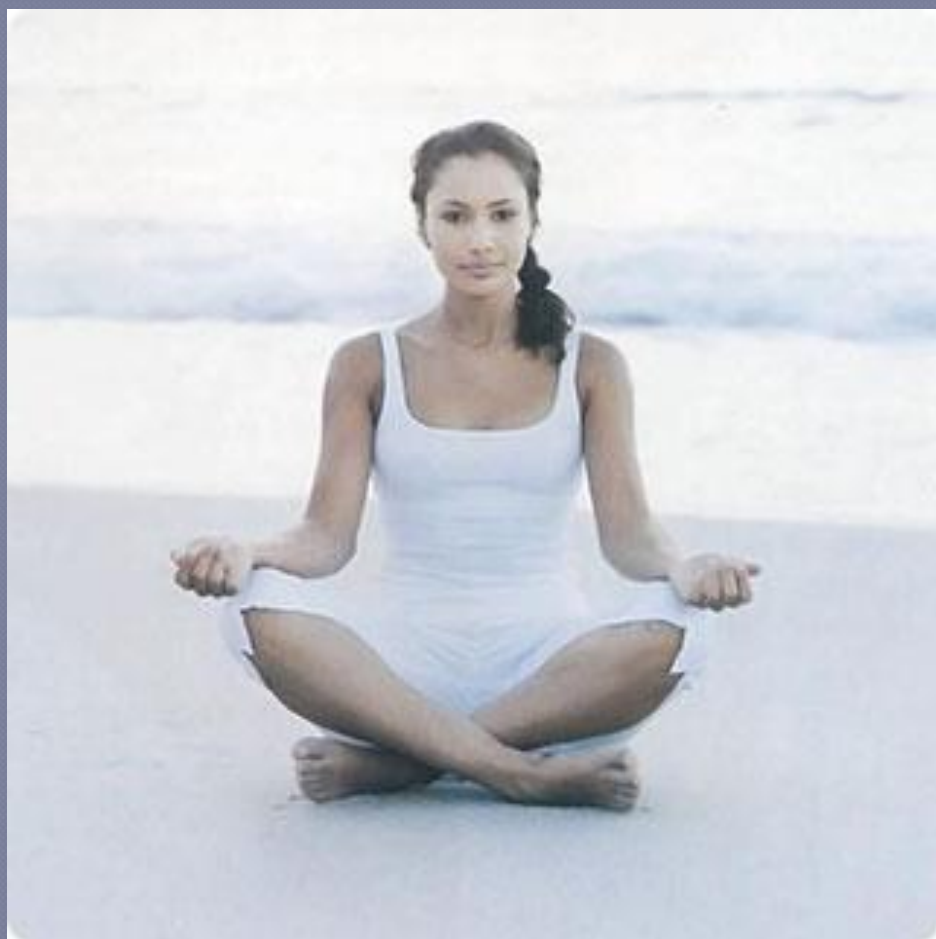
Образ жизни – это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.





## Нормы здорового образа жизни:

- ✓ Режим дня, труда и отдыха
- ✓ Режим сна
- ✓ Режим питания
- ✓ Закаливание
- ✓ Физическая нагрузка
- ✓ Отсутствие вредных привычек



Необходимым  
условием  
сохранения  
здоровья в  
процессе труда  
является  
чередование  
работы и отдыха.



Сон- один из важнейших элементов человека. Чередование сна и бодрствование - необходимое условие жизнедеятельности человеческого организма.

За счет чрезмерного  
потребления жиров и  
углеводов, главным  
образом кондитерских  
изделий и сладостей,  
калорийность суточного  
рациона человека доходит  
до 8000 и даже 11 000  
ккал.









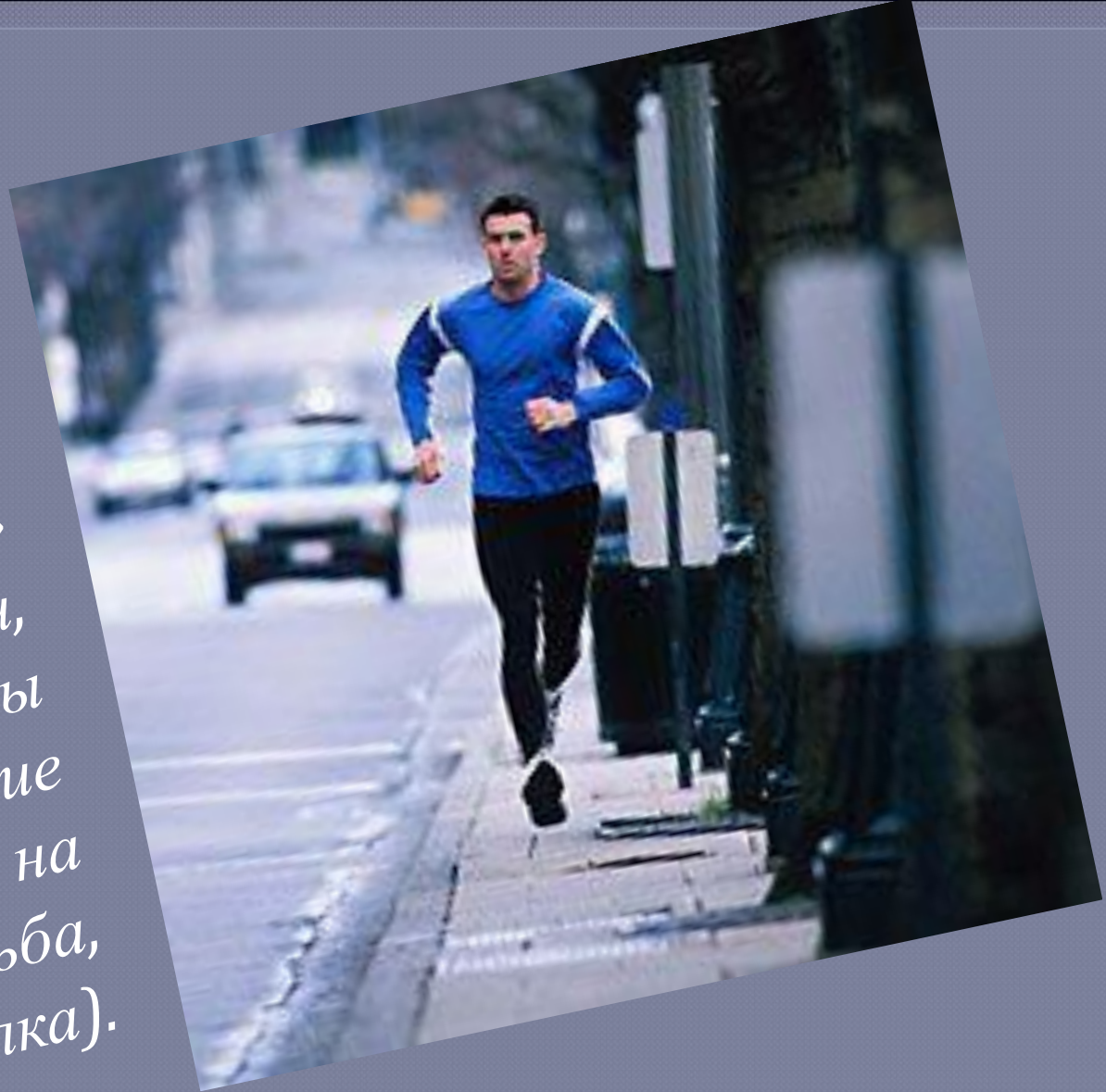


Систематическое  
закаливание организма  
является важной  
профилактической  
мерой против  
простудных  
заболеваний.





Для людей,  
ведущих «сидячий»  
образ жизни,  
особенно важны  
физические  
упражнения на  
воздухе (ходьба,  
прогулка).



В школьном возрасте  
необходимо выработать  
привычку к спортивным  
занятиям.



# Вредные привычки





Я

обычную

зсизнь

без



НИКОТИНА!





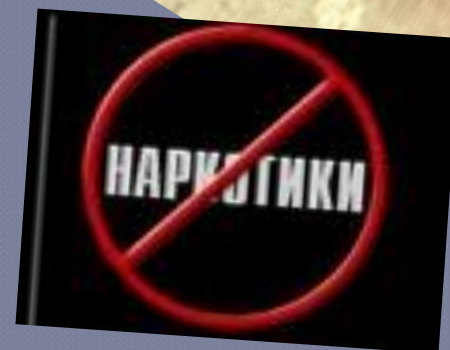
Систематическое,  
чрезмерное  
употребление алкоголя  
может вызвать тяжелое  
заболевание -  
*алкоголизм.*

Алкоголизм -  
нередкая причина  
смерти больных.





**Наркомания** -  
хронические заболевания,  
вызываемые  
злоупотреблением  
лекарственными или  
нелекарственными  
наркотическими  
средствами.





Многие наркоманы вводят наркотические вещества в организм с помощью шприцов. Т.к. часто шприцы не соответствуют санитарным нормам, то таким путем передаются многие болезни.

