

# Здоровый образ жизни



# Основные понятия



*Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.*

# Труд и отдых



*Режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.*



*Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам. **ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН СПАТЬ НЕ МЕНЕЕ 8 ЧАСОВ. Тогда ОН БУДЕТ БОДР, ЭНЕРГИЧЕН.***

# Вредные привычки

*Курение не только вредит здоровью, но и в прямом смысле забирает у человека силы. Ученые установили, что через 5-7 минут после выкуривания только одной сигареты мускульная сила снижается на 15%.*



*Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме — около половины достается тем, кто находится рядом с ним. Курение является причиной заболеваний полости рта, горла, бронхов и легких.*



# Алкоголизм



*Установлено, что алкоголизм действует разрушающее на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя болезненное пристрастие к нему:*

*потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;  
нарушение деятельности центральной и нервной системы и функций внутренних органов.*

*Изменение психики, возникает даже при редком приеме алкоголя.*

# Наркотики



*Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, подобным шизофрении, деградации личности, бесплодию.*

*Общая деградация личности наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить от наркомании очень сложно, лучший вариант - даже не пробовать наркотики.*

# ***ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК***

***Чтобы ПРОЖИТЬ ДОЛГУЮ СЧАСТЛИВУЮ ЖИЗНЬ, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК (КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ)***



***ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА - ЭТО И  
ЗДОРОВЫЕ КРЕПКИЕ ЗУБЫ  
ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ЗУБОВ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПАСТЫ,  
СОДЕРЖАЩИЕ ФТОР***





# Рациональное питание



*Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.*

*Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ.*

*Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.*

# Двигательная активность



*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



*Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит организму надежный щит против многих болезней.*

*Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.*





# Гигиена

*Необходимо принимать  
перед сном, а в жаркую  
погоду – утром и вечером  
душ.*





***ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ –  
ЭТО СОСТАВЛЯЮЩИЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ***

***СТАРАЙТЕСЬ ЖИТЬ  
В ЛАДУ С САМИМ СОБОЙ  
И ОКРУЖАЮЩИМИ,  
ИЗБЕГАЙТЕ СТРЕССОВ***



***ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!***

***ХОЧЕТСЯ ВИДЕТЬ ВАС ЗДОРОВЫМИ,  
ЛОВКИМИ, БОДРЫМИ И С ОТЛИЧНЫМ  
НАСТРОЕНИЕМ!***

