

# «Мы-за здоровый образ ЖИЗНИ»



Сергиевская сельская библиотека

**З**доровый

**О**браз

**Ж**изни

**ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



# Компоненты ЗОЖ



# 1) Правильное питание

Один мудрец однажды сказал: «Мы – это то, что мы едим». И с ним трудно не согласиться. В рационе человека должно быть сбалансированное количество белков, жиров и углеводов, а, значит, и продукты, которые вы употребляете, должны быть разнообразными: в вашем рационе должны присутствовать продукты как животного, так и растительного происхождения



## 2) Двигательная активность

Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течении 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день.



### 3) Закаливание

Закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.



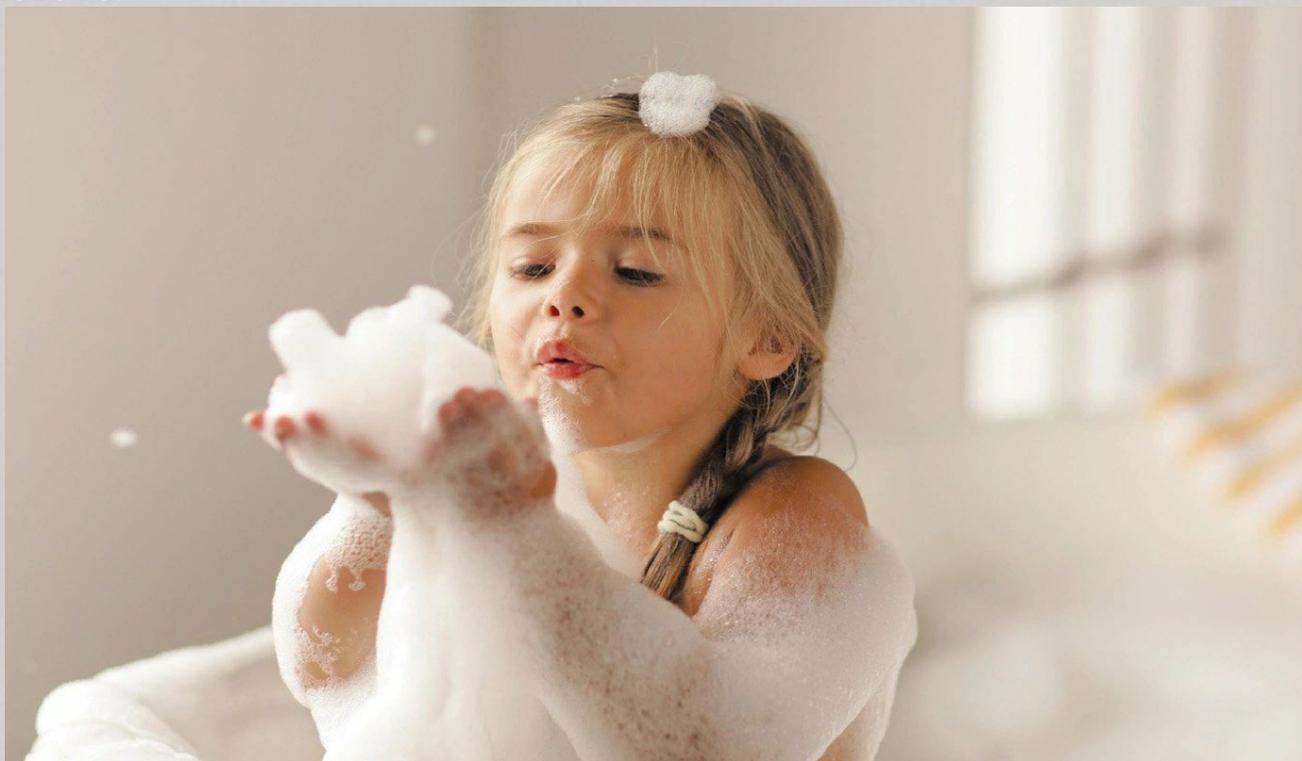
## 4) Соблюдение режима

Хороший крепкий сон — залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять 6-8 часов. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.



## 5) Личная гигиена

Пот и жир, который выделяется железами кожи, в совокупности с внешними загрязнениями создает благоприятную среду для размножения болезнетворных микроорганизмов и, в последствии, — развития заболеваний. Поэтому вы должны поддерживать свою кожу в чистоте.



# Хочешь быть здоровым?

Тогда забудь о вредных привычках



# АЛКОГОЛИЗМ

Неконтролируемое пристрастие к алкоголю – одна из страшных пагубных привычек. Со временем она превращается в тяжелое заболевание, которое влечет негативные последствия.

Алкоголь вызывает физиологическую и психологическую зависимость. Возникновение алкоголизма зависит от частоты употребления алкогольных напитков, от предрасположенности (наследственной, эмоциональной, психической). Алкоголь разрушает клетки головного мозга и печени.



# Курение

Еще одна вредная привычка, оказывающая пагубное влияние на здоровье человека (заболевания легких). Курение распространено среди огромного количества людей: мужчин, женщин разных возрастов, подростков и даже детей. Для борьбы с этой вредной привычкой государством проводится пропаганда здорового образа жизни, ведь людям важно знать, какие последствия имеют вредные привычки для людей (на примере курения и алкоголя).

Предпринимаются меры по ограничению продажи алкоголя и сигарет.



# Наркомания

У человека бывают вредные привычки, раздражающие людей вокруг или вредящие здоровью человека, но именно наркомания чаще приводит к летальному исходу, чем алкоголизм или курение. Эта привычка вызывает тяжелые формы зависимости от наркотических веществ.

Человек становится неадекватным, это приводит к плачевным последствиям (смерть от передозировки, неизлечимые болезни, деградация личности, преступные действия). Правительство Российской Федерации ведет активную борьбу с незаконным оборотом наркотиков. За распространение наркотиков предусмотрена уголовная ответственность.



**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**МОЙ ВЫБОР**

**Спасибо за внимание !**

**Будьте здоровы и счастливы !**

