

# *Правила здорового образа жизни.*



Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

# Понятие здоровья и ЗОЖ.

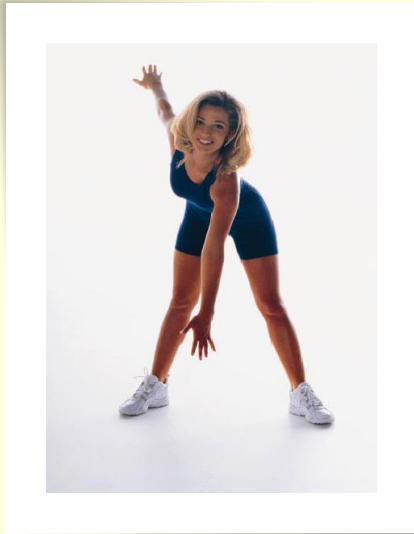


- ✓ Здоровье является важнейшей предпосылкой к счастью человека.
- ✓ Здоровье - способность цивилизованного общения между людьми. Сейчас говорят, что здоровым быть модно. Но понятия здоровье и мода совершенно несовместимы. Были времена, когда о здоровье не говорили. Потому что не модно. Здоровым надо ощущать себя всегда. Сегодня, завтра, всю жизнь. И для этого надо трудиться.



# Три вида здоровья.

✓ Физическое.



✓ Психическое.



✓ Нравственное.



# ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ  
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И  
ОКРУЖАЮЩИМИ





# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# Пагубные привычки вредящие нашему здоровью.

---



# *Курение.*

---

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как влечет за собой рождение слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.



# Алкоголь.

- 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 (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.





# *Наркомания.*

- Употребление 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.



# *Как защитить детей от наркотиков?*

---

- Развивайте с ними близкие отношения и старайтесь достичь взаимопонимания.
- Формируйте у детей ясные представления о добре и зле.
- Помогайте им ставить перед собой конкретные цели.
- Дайте им почувствовать себя частью дружной семьи и нужными обществу.
- Рассказывайте им о вреде наркотиков. Дети должны ясно понимать, почему нужно сказать наркотикам «нет».

# ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

- Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем.

- Сейчас более трети 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.



Проблема веса при сахарном диабете 2 типа

# *Правила здорового образа жизни.*

---

1. Заниматься физической культурой, хотя бы 30 мин в день.
2. Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, и меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки.
3. Избегайте избыточного веса, не ужинайте позднее 6 часов вечера. Питайтесь не реже 3 раза в день.
4. В течение дня пейте больше жидкости. К тому же это благотворно сказывается на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость.
5. Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.
6. Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки не восстанавливаются.



- 
7. Закаливайте свой организм.
  8. Не курите, не злоупотребляйте алкоголем и другими вредными привычками. Ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.
  9. Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и других загрязнителей воздуха.
  10. Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

**Спасибо за  
внимание! Будьте  
здоровы!**

