

# *Здоровый образ ЖИЗНИ*



Нет здоровья без движения.  
Это скажет вам любой!  
Занимайтесь с наслаждением  
Спортом, танцами, ходьбой.

Чистить зубы всем подряд  
Стоматологи велют.  
И тогда улыбки свет  
Сохранится много лет.

Нужно есть в любой сезон  
Овощи и фрукты  
И включить в свой рацион  
Рыбу и морепродукты.

Знает даже детвора:  
Сигареты - не игра.  
Отказаться от куренья  
Всем курильщикам пора!

Чтоб привычек вредных в жизни  
Ни за что не заводите.  
Постарайтесь с оптимизмом  
И добром на свете жить.

**Знать должны и взрослые, и дети,  
Что здоровье - главное на свете!**

# Понятие здоровья и ЗОЖ



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

Оно является важнейшей предпосылкой к счастью человека.



17-20%

Внешняя  
среда  
и природно-  
климатические  
условия

8-10%

Генетическая  
биология  
человека

8-10%

Здраво  
охранение

**ЗДОРОВЬЕ**

Образ жизни

(питание, условия труда,  
материально-бытовые  
условия)

45-55%

ОТ ЧЕГО  
ЗАВИСИТ  
ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕЛОВЕКА

# Резервы здоровья

Система функциональных резервов организма

Биохимические резервы  
(реакции обмена).

Психические резервы.

Физиологические резервы  
(на уровне клеток, органов, систем органов).

# Здоровый образ жизни

---

## ■ Что такое плохо:

- Курение;
- Алкоголь;
- Наркотики;
- Токсикомания;
- Гиподинамия;
- Комп.зависимость.

## ■ Что такое хорошо:

- Здоровое питание;
- Физкультура и спорт;
- Личная гигиена;
- Увлечения;
- Активный отдых;
- Семья и общение.

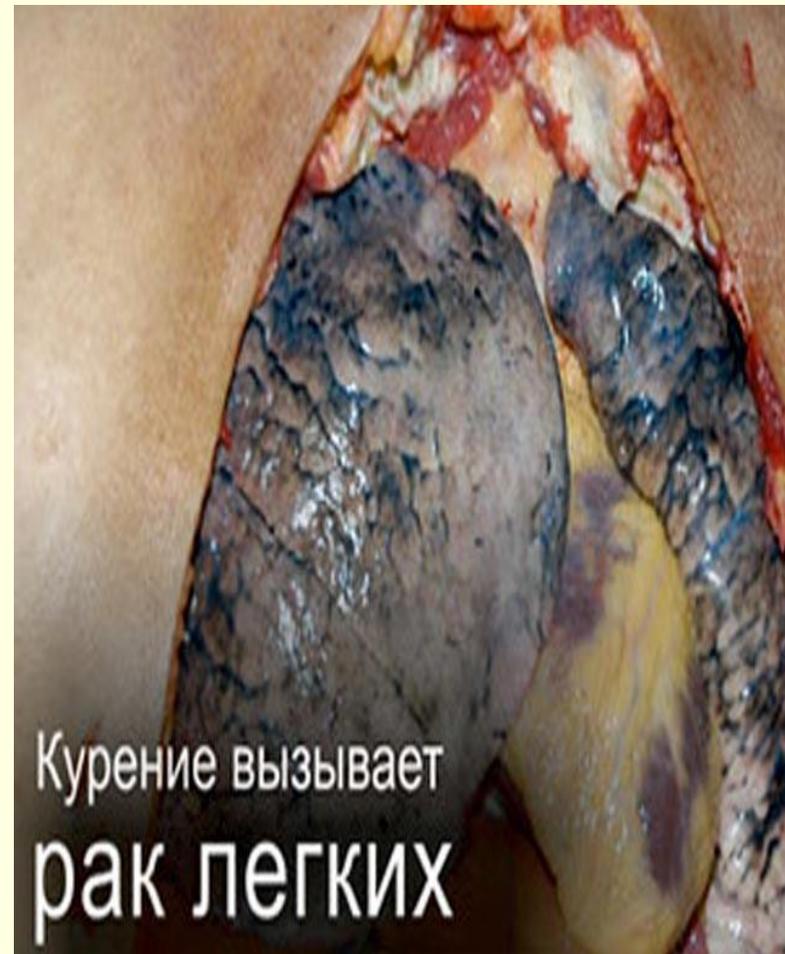
# Пагубные привычки вредящие нашему здоровью

---



# Курение

Табакокурение - одна из самых распространенных вредных привычек, характеризующаяся регулярным потреблением табачных изделий. Табачный дым представляет собой аэрозоли, состоящие из жидких и твердых частиц, находящихся во взвешенном состоянии. Он содержит никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и значительное количество веществ, способных вызывать образование злокачественных опухолей. Наиболее опасен никотин. К нему организм привыкает быстро, поэтому острое отравление им имеет очень короткую фазу. Его признаки: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту. Иногда к ним присоединяются слабость, недомогание, бледность лица.



# Курение

Voltar

## HORROR



O Ministério da Saúde adverte:  
Este produto causa envelhecimento precoce da pele.

 **PARE DE FUMAR**  
DISQUE SAÚDE  
0800 61 1997

Voltar

## IMPOTÊNCIA



O Ministério da Saúde adverte:  
O uso deste produto diminui, dificulta ou impede a ereção.

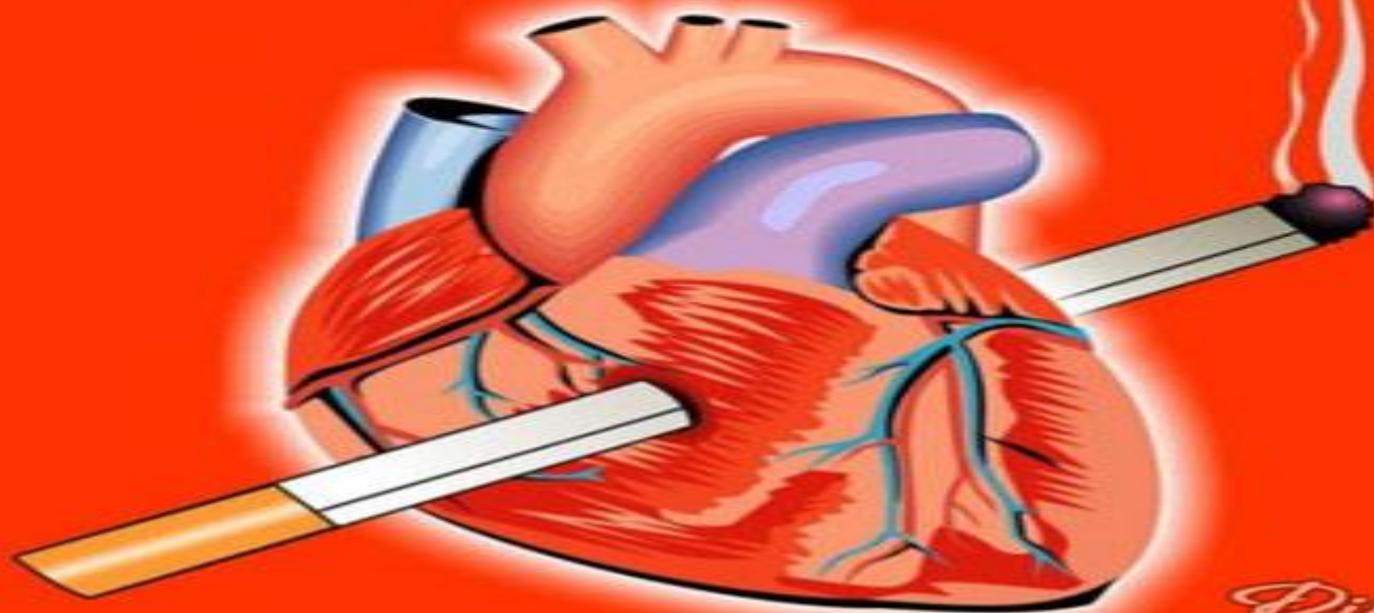
 **PARE DE FUMAR**  
DISQUE SAÚDE  
0800 61 1997



# Курение

---

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



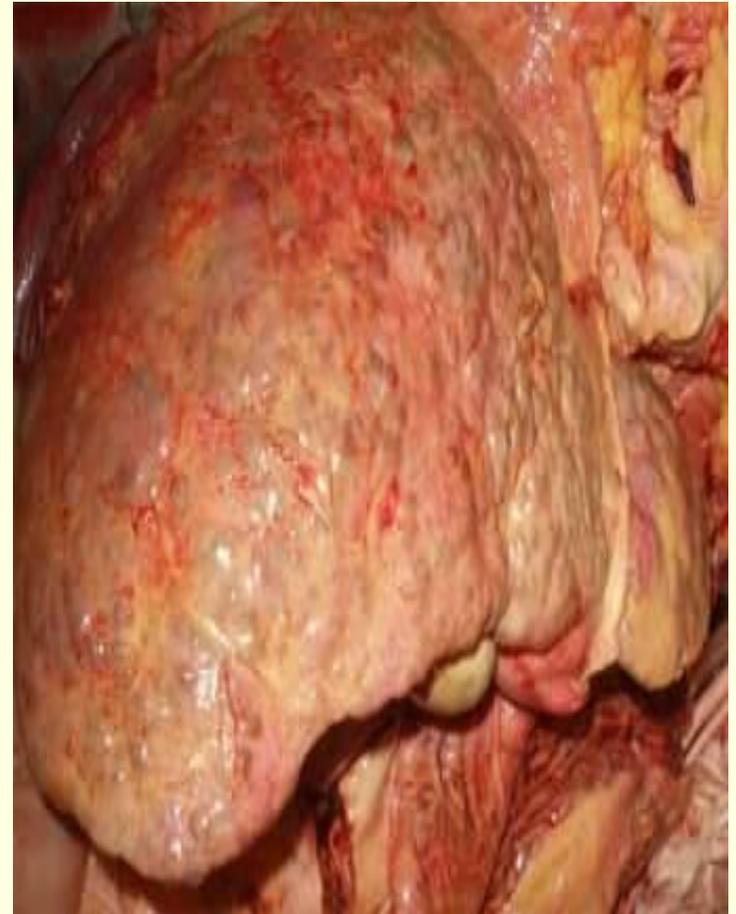
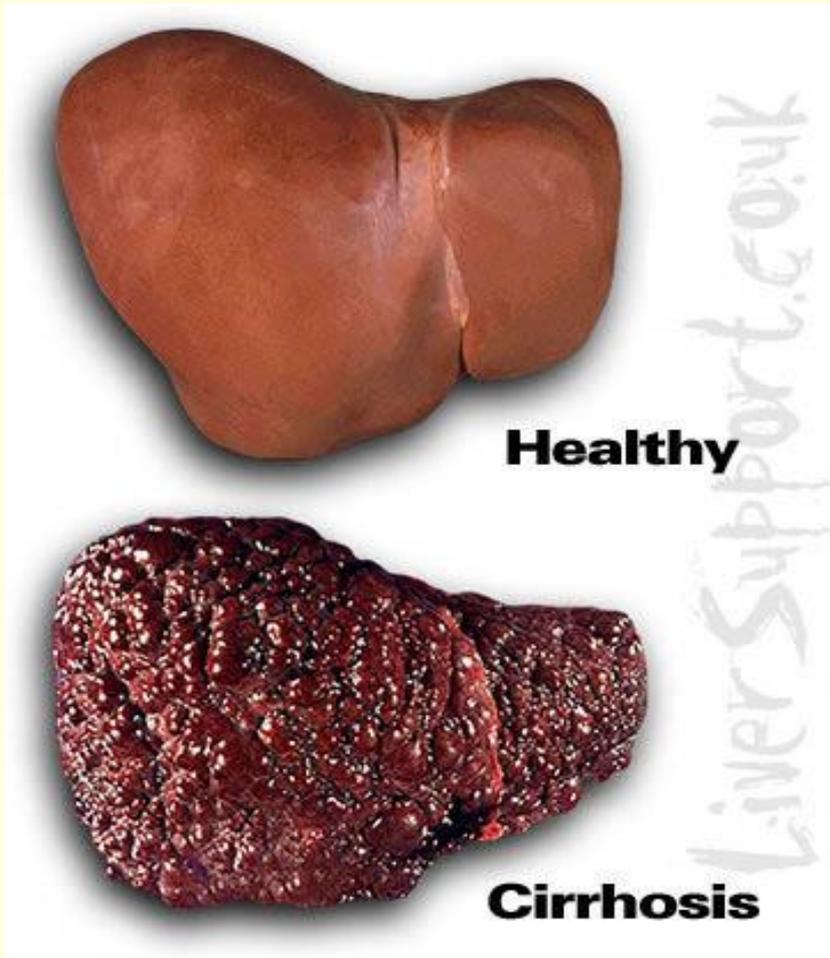
*Pian*

# 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.



# АЛКОГОЛЬ



# АЛКОГОЛЬ

З Д О Р О В Ы Й   О Б Р А З   Ж И З Н И

Телефон 844

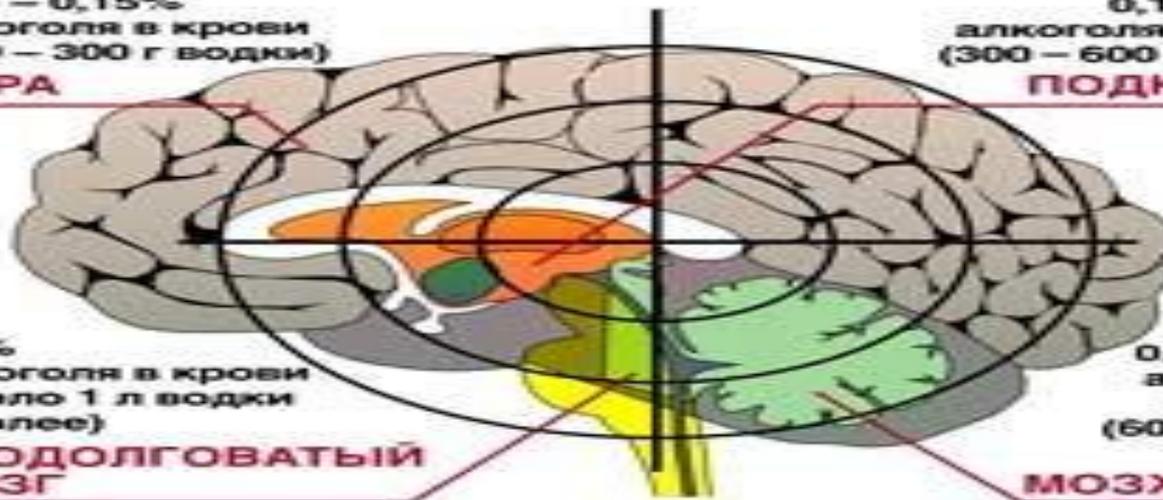
## МОЗГ – ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

0,05 – 0,15%  
алкоголя в крови  
(100 – 300 г водки)

**КОРА**

0,15 – 0,3%  
алкоголя в крови  
(300 – 600 г водки)

**ПОДКОРКА**



0,5%  
алкоголя в крови  
(около 1 л водки  
и более)

**ПРОДОЛГОВАТЫЙ  
МОЗГ**

0,3 – 0,4%  
алкоголя  
в крови  
(600 – 800 г  
водки)

**МОЗЖЕЧОК**

## КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нормальные



Непьющий  
человек



Разрушенные

Страдающий  
алкоголизмом

# Наркотики

- 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.



# Наркотики

---



# Наркотики



# 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.



# Гигиена

- Гигиена детей и подростков
- Гигиена питания
- Коммунальная гигиена
- Гигиена труда или профессиональная гигиена



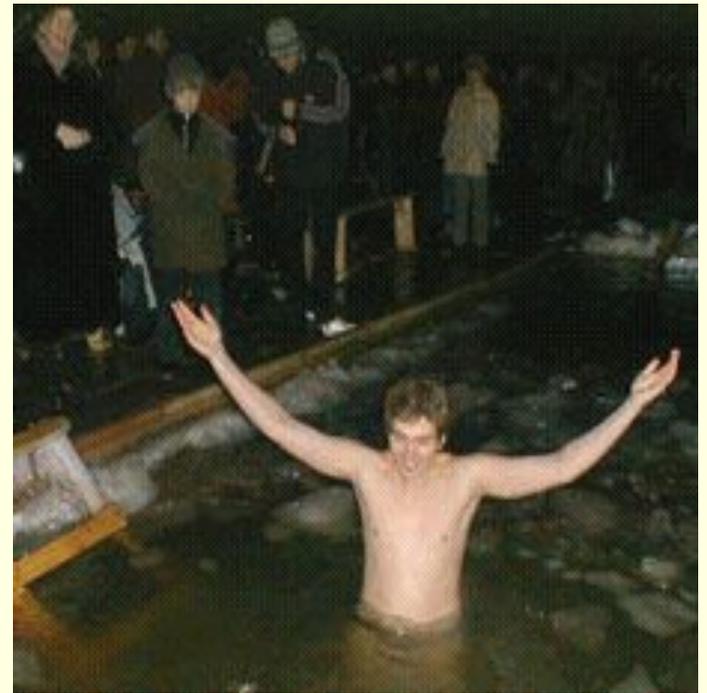
# Физкультура

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

- Одним из методов закаливания являются водные процедуры. Купание в проруби относится именно к этому виду закаливания. Начинать, разумеется, с него не следует, т.к. это подходит только хорошо закаленным людям, приучившим свое тело к низким температурам. Однако для них купание в проруби очень полезно для организма: холодная вода воздействует на рецепторы кожи, восстанавливает тонус мышц, повышает иммунитет.



# Правильное питание



*Чистый воздух - основа жизни*





***ВЫБОР  
ОСТАЕТСЯ  
ЗА ВАМИ***

