

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.





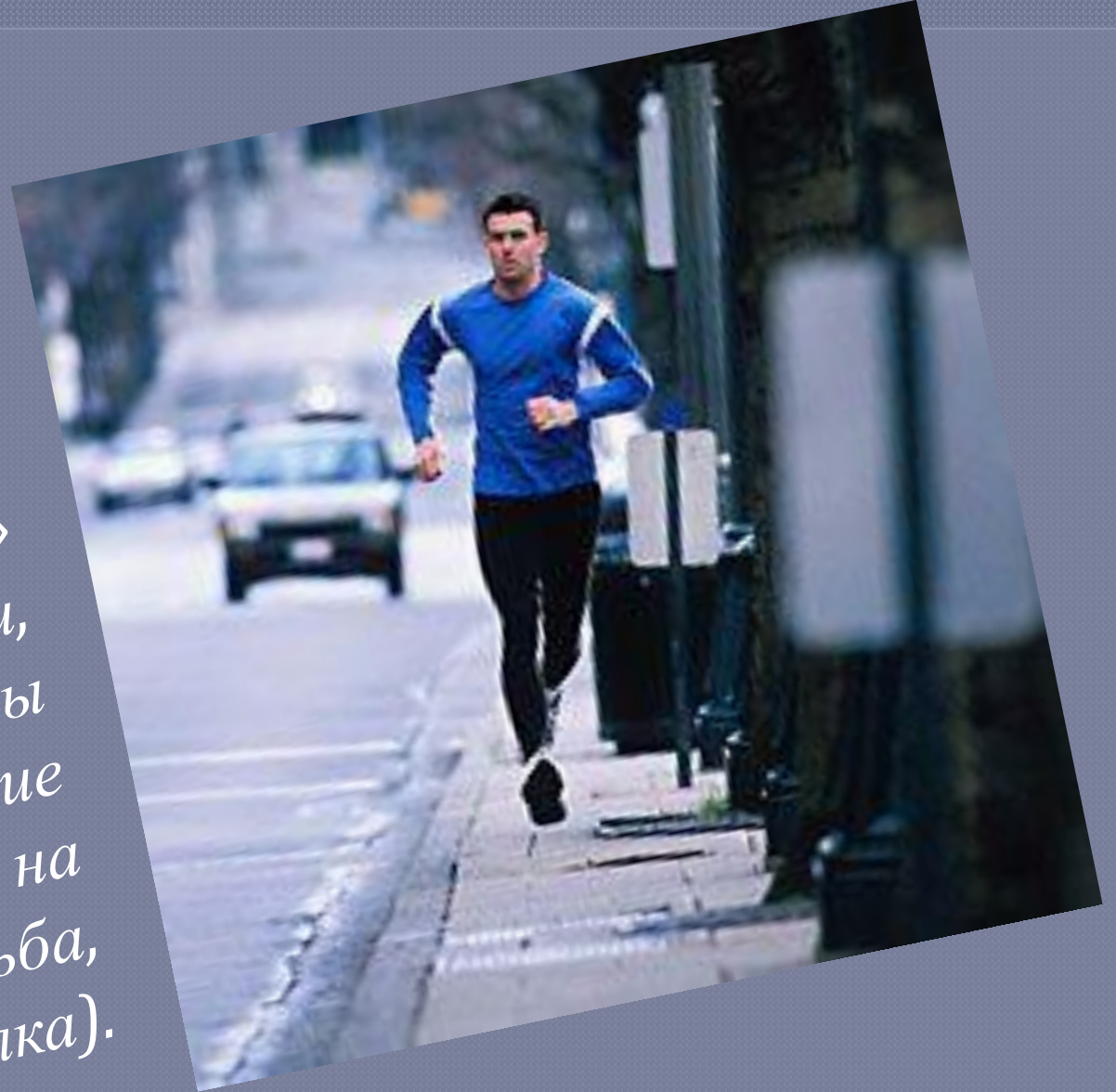


Систематическое
закаливание организма
является важной
профилактической
мерой против
простудных
заболеваний.





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

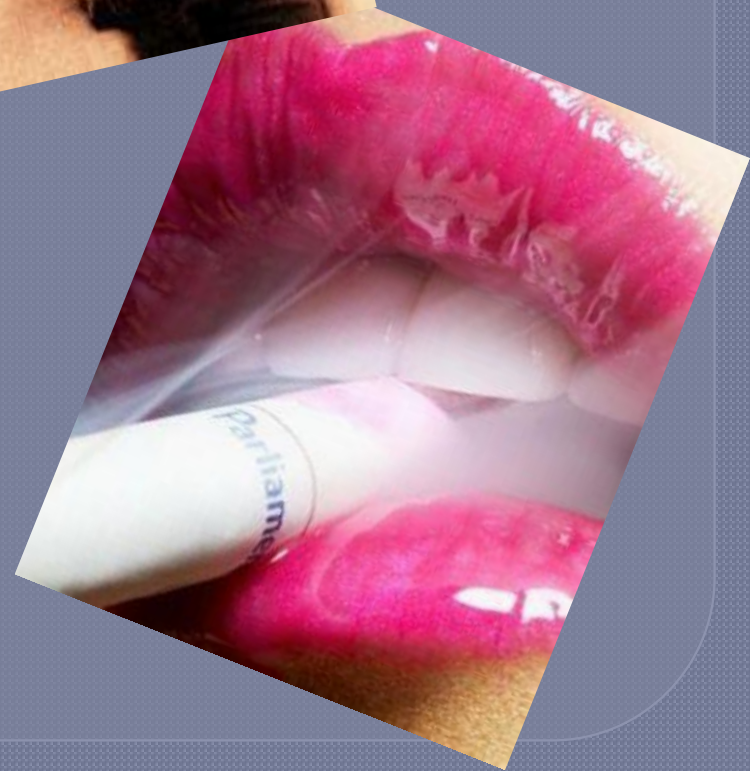


В школьном возрасте
необходимо выработать
привычку к спортивным
занятиям.



Вредные привычки





Я

обычную

зализываю

без



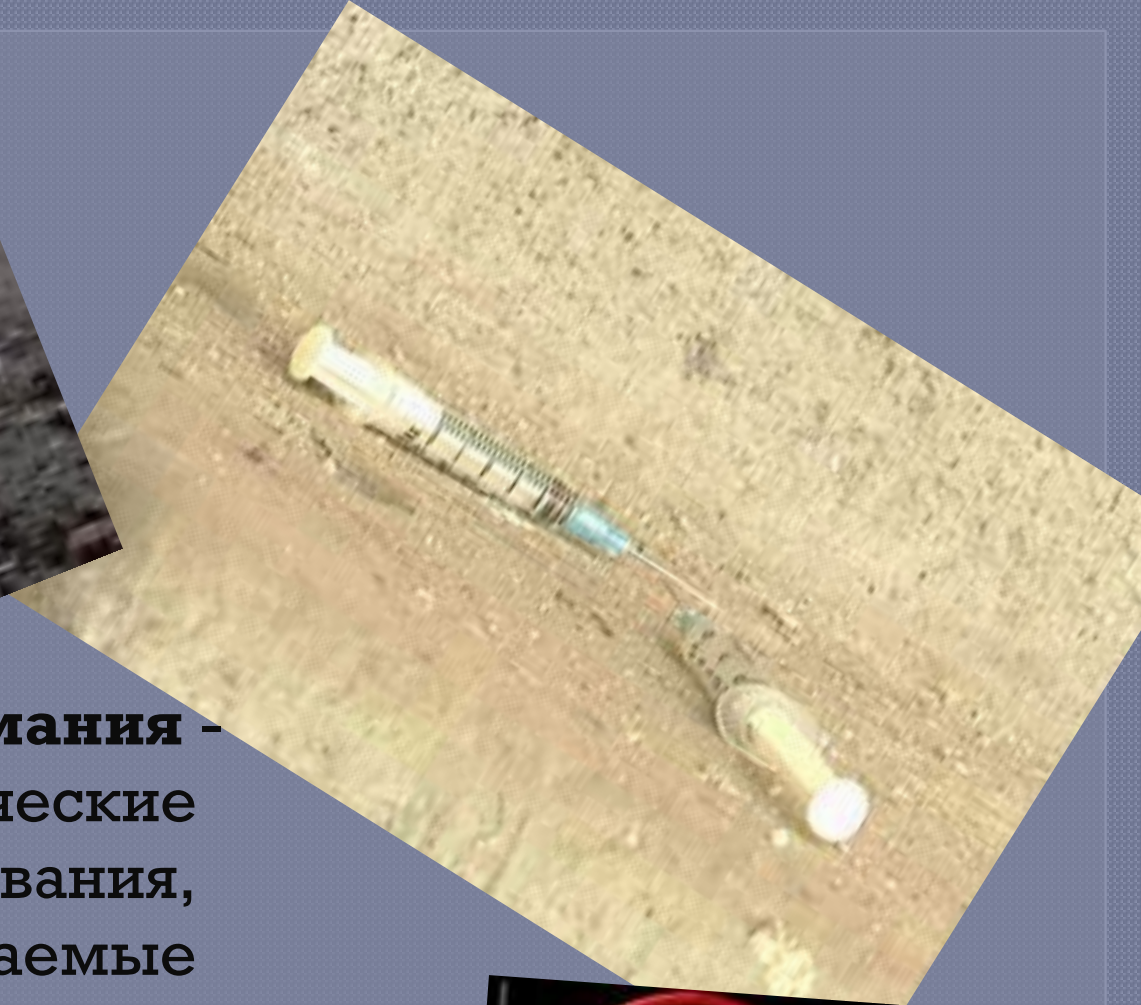
НИКОТИНА!



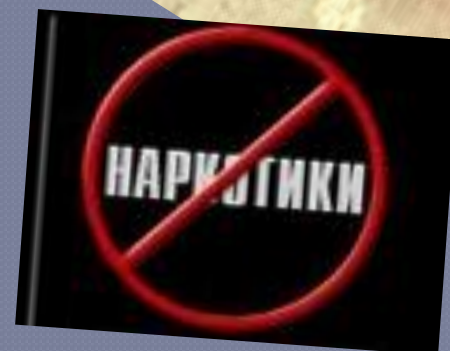
Систематическое,
чрезмерное
употребление алкоголя
МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ТЯЖЕЛОЕ
заболевание -
алкоголизм.

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.

