

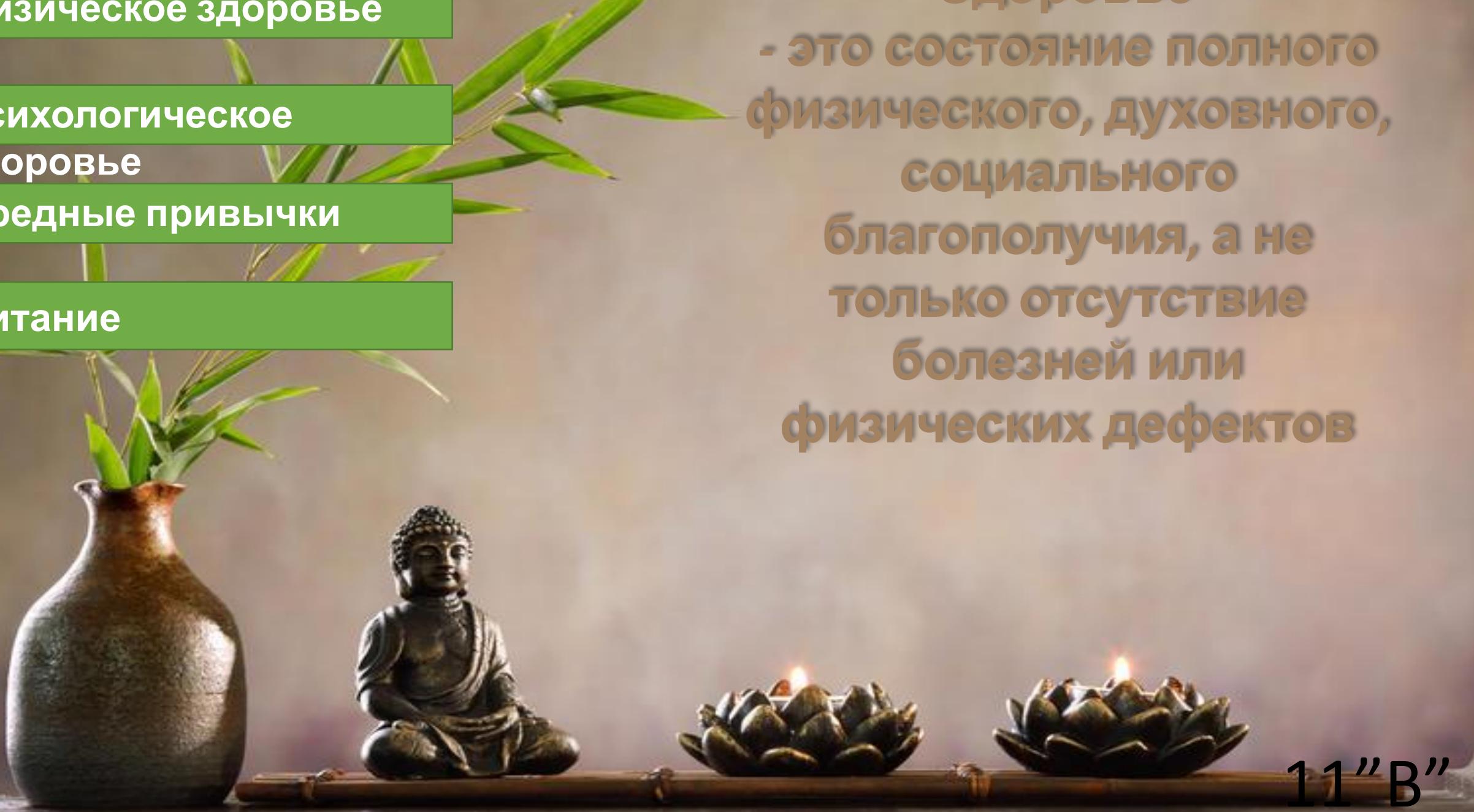
Физическое здоровье

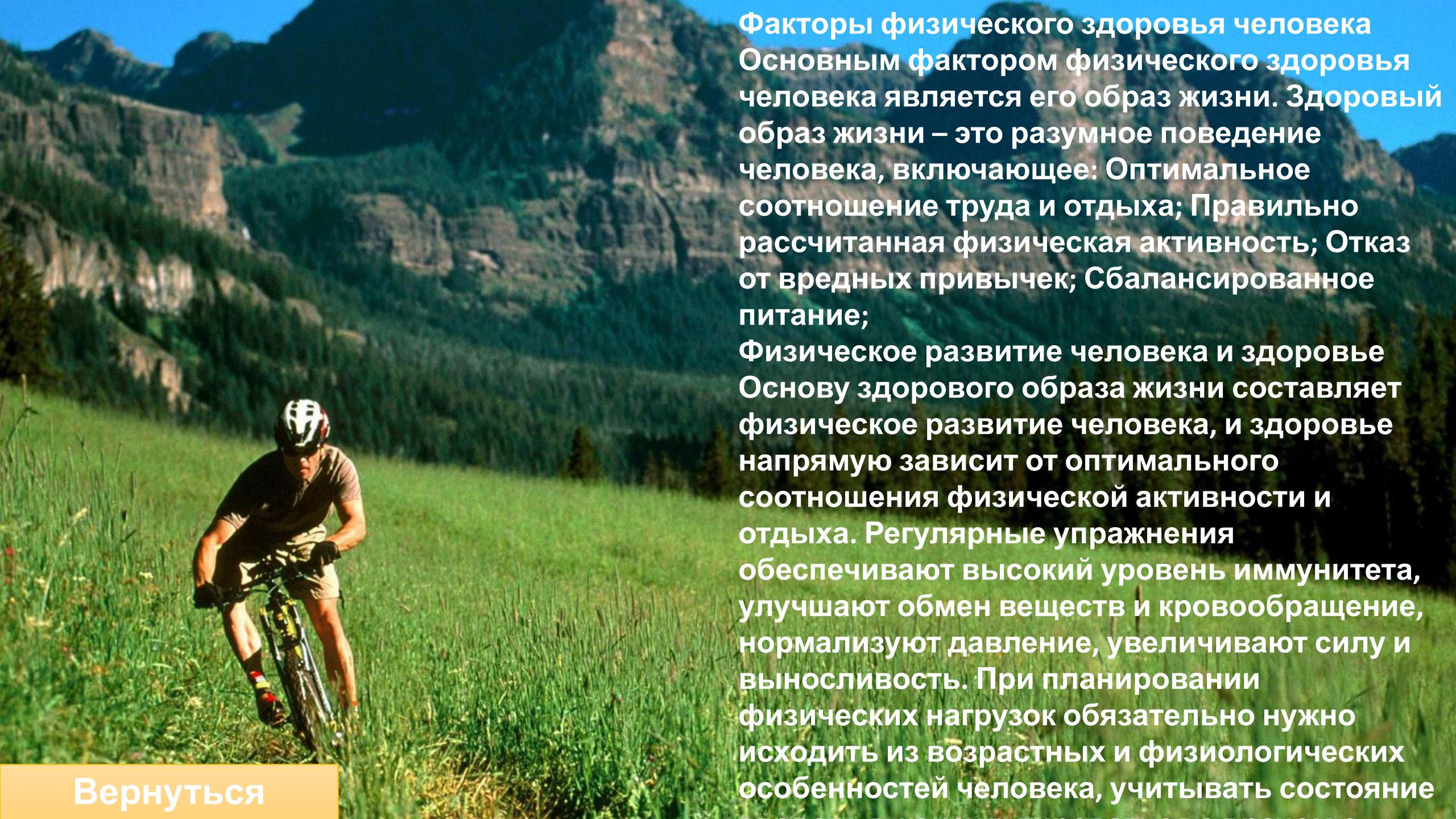
Психологическое
здоровье

Вредные привычки

Питание

Здоровье
- это состояние полного
физического, духовного,
социального
благополучия, а не
только отсутствие
болезней или
физических дефектов





[Вернуться](#)

Факторы физического здоровья человека
Основным фактором физического здоровья человека является его образ жизни. Здоровый образ жизни – это разумное поведение человека, включающее: Оптимальное соотношение труда и отдыха; Правильно рассчитанная физическая активность; Отказ от вредных привычек; Сбалансированное питание;

Физическое развитие человека и здоровье
Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, улучшают обмен веществ и кровообращение, нормализуют давление, увеличивают силу и выносливость. При планировании физических нагрузок обязательно нужно исходить из возрастных и физиологических особенностей человека, учитывать состояние

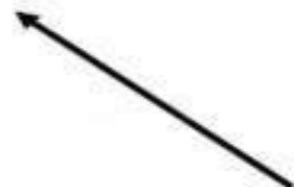
Психологическое здоровье человека

Это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим и обществу в целом





Курение



Алкоголизм



Наркомания



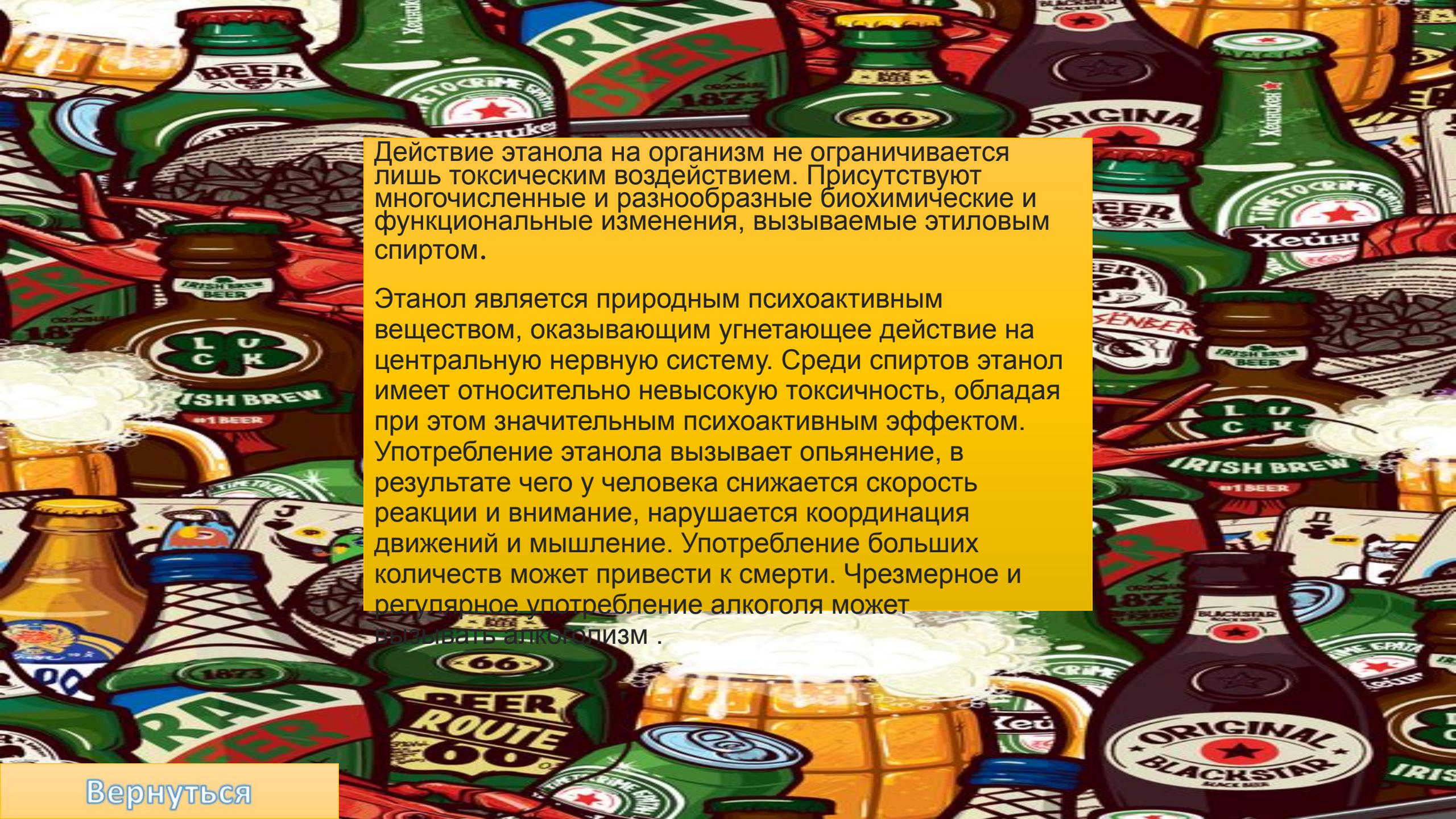
**Вредные
привычки**

[Вернуться](#)



дыхательный эпителий, обуславливая утренний кашель. Курящие мужчины рискуют заболеть бронхитом. Риск развития бронхитов и эмфиземы легких у курильщиков повышается в 10 раз. Среди мужчин рак лёгких превалирует в структуре раковой смертности от новообразований, что обусловлено большой долей курильщиков-мужчин в населении практически всех стран. В США на Западе, где женщины стали активно курить в 60-е, статистика раковой смертности отличается от российской. В то время, как до секулярной революции рак лёгких среди женщин составлял небольшую долю (доминировал рак груди и желудка), в конце 60-х цифры изменились: с 1965 года показатели рака лёгких у женщин резко возросли, а в конце 80-х его доля в структуре раковой смертности превысила рак груди, и в настоящее время например, в США, от рака лёгких погибает вдвое больше женщин, чем от рака груди. 80-90 % случаев ХОБЛ обусловлены курением. Показатели смертности от ХОБЛ среди курильщиков максимальны, у них быстрее развивается обструкция дыхательных путей и одышка.

[Вернуться](#)



Действие этианола на организм не ограничивается лишь токсическим воздействием. Присутствуют многочисленные и разнообразные биохимические и функциональные изменения, вызываемые этиловым спиртом.

Этанол является природным психоактивным веществом, оказывающим угнетающее действие на центральную нервную систему. Среди спиртов этианол имеет относительно невысокую токсичность, обладая при этом значительным психоактивным эффектом. Употребление этианола вызывает опьянение, в результате чего у человека снижается скорость реакции и внимание, нарушается координация движений и мышление. Употребление больших количеств может привести к смерти. Чрезмерное и регулярное употребление алкоголя может вызывать алкоголизм.



Убедительно доказанным побочным действием, наблюдающимся при хроническом использовании марихуаны, являются осложнения, вызываемые в лёгких. потребление марихуаны приводит к развитию психологической зависимости; существуют также исследовательские данные, согласно которым в 10-20 % случаев происходит развитие и физиологической зависимости. Предполагается что психоз более вероятен у тех, у кого имеется генетическая предрасположенность к развитию этих психических болезней.

[Вернуться](#)





**Основные правила
рационального питания:
Соблюдайте режим питания – принимайте пищу
в одно и то же
время через 3-4 часа.
Употребляйте разнообразные пищевые
продукты.
Воздерживайтесь от жирной пищи.
Остерегайтесь очень острого и соленого.
Ограничивайте потребление сладкого.
Овощи и фрукты – самые полезные продукты.
Главное – не переедайте!**

[Вернуться](#)

Работу
выполнили:

The End

Гусев Георгий и Попов
Николай

