

**Здоровый образ жизни** — образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.  
Здоровый образ жизни представляет собой рациональную организацию труда, семьи, быта, досуга и общественной деятельности.

Существуют несколько базовых составляющих здорового образа жизни, которые являются физиологическими механизмами адаптации индивидуума к воздействиям окружающей среды и изменению душевного состояния организма.



**Регулярные  
физические  
нагрузки.**

**Рациональ  
ное  
питание.**

**Основными  
компонентам  
и здорового  
образа  
жизни  
являются:**

**Закаливание  
организма.**

**Личная  
гигиена.**

**Отказ от  
вредных  
привычек.**

Немаловажным **компонентом** здорового образа жизни является **отказ от вредных привычек.**

Правильнее нужно сказать – их вообще изначально не должно быть у здорового человека. Но если случилось так, что они имеют место, то нужно обязательно от них быстрее избавиться. К вредным привычкам, как все знают

- курение,
- употребление алкоголя. Хотя в наше время эти привычки врачи-наркологи классифицируют как

**Человек** – это великое чудо природы. Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, сила и выносливость. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

**ВРЕД**  
**ТЕРРИТОРИЯ**  
**ЗДОРОВОГО**  
**ОБРАЗА ЖИЗНИ**




Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Однако, ряд привычек, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью.

Вредные привычки способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, его преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний. К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

**«О вреде алкоголя,  
курения  
и наркомании...»**



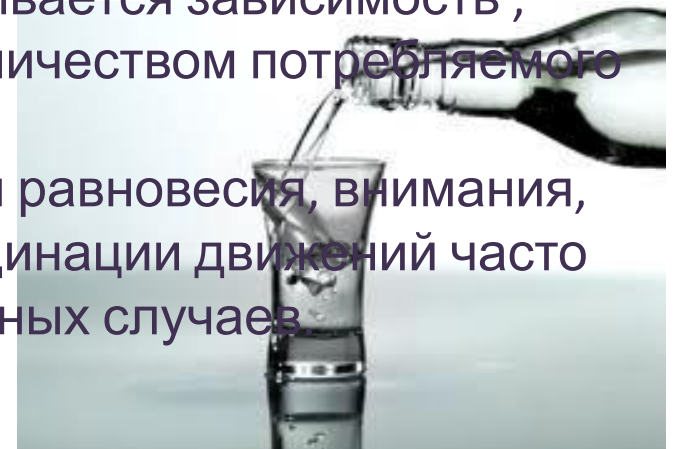
# Алкоголь.



Алкоголь, или спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечивать чуть ли не все болезни. Между тем исследования специалистов показали, что алкогольные напитки никакими целебными свойствами не обладают.

**Алкоголь** – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека. В результате его систематического употребления развивается зависимость, теряется чувство меры и контроль над количеством потребляемого алкоголя.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев.





При употреблении алкоголя происходит поражение жизненно важных органов и систем женского организма, прежде всего печени, сердца и нервной системы.

При этом печень женщины способна обезвредить ограниченное количество этилового спирта, расщепив его до углекислого газа и воды. Процесс расщепления останавливается на промежуточном продукте – ацетальдегиде, иначе говоря, винном уксусе, который является сильнодействующим ядом.



Прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумайте: или вы хотите быть здоровыми, жизнерадостными, способными воплотить свои желания в жизнь, или вы начинаете уничтожать себя. Подумайте и примите правильное решение.



## Курение.



**Курение табака (никотинизм)** – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.





Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет свойственную юности звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

Вдыхание задымленного табачного воздуха (так называемое пассивное курение) вызывает те же болезни, которыми страдают курильщики. Опасность от пассивного курения весьма реальна. Помните: пристрастие к курению сродни наркомании! Многие люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут избавиться от этой привычки.

Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожать свое здоровье, данное природой для других целей – для труда и созидания, для самосовершенствования, любви и счастья.





Если вы начали курить, но хотите иметь здорового ребенка, от курения необходимо отказаться. Чтобы быть любимыми и счастливыми в семейной жизни, долго оставаться красивыми и привлекательными, лучше никогда не начинать курить.

Девушки-курильщицы теряют очень много, а приобретают только дурную привычку, от которой практически невозможно избавиться.





## О наркомании.

**Наркомания** – тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.

Наркотические вещества растительного происхождения, обладающие особым одурманивающим действием, были известны человечеству очень давно. Употребление наркотиков первоначально было связано с религиозными и бытовыми обычаями.



Много лет назад наркотики использовались служителями различных религий для достижения состояния экстаза при исполнении культовых обрядов.



# Рациональное питание

является одним из самых важных критериев ЗОЖ. Питание играет одну из главных ролей в жизнедеятельности человека. Если начать питаться нерационально, то это приведёт к развитию патологических процессов в человеческом организме.

Пищевой рацион должен быть сбалансированным по количеству белков, жиров и углеводов, а, следовательно, продукты, употребляемые в пищу, должны быть разнообразными: в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения.



# Основные правила питания

## Принципы здорового питания.

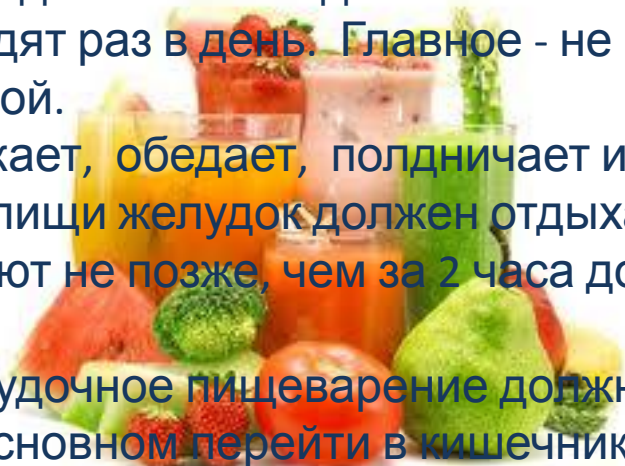
1. Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил.
2. Один из важнейших принципов - тщательнейшее пережевывание.
3. Еда должна быть вкусной! Безвкусная пища плохо усваивается, ведь синтезом многих пищеварительных ферментов "управляет" язык.
4. С полудня и до вечера можно устраивать 2 или 3 основательных приема пищи.



Одни как следует подкрепляются в обед и за ужином и легко полдничают, другие обходятся без полдника или без обеда, некоторые же вообще едят раз в день. Главное - не перекусывать в промежутках между едой.

Пусть человек завтракает, обедает, полдничает и ужинает, но между этими приемами пищи желудок должен отдыхать.

5. Ужинать рекомендуют не позже, чем за 2 часа до сна. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться и пища в основном перейти в кишечник.

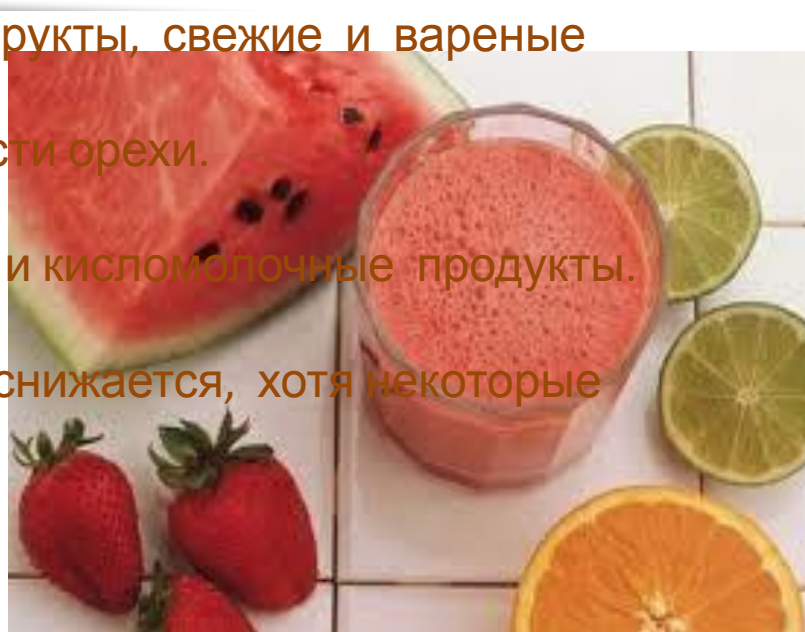


6. Существуют особо вредные продукты. Это консервы, особенно мясные и рыбные, колбасы, копчености, гидрогенизированные жиры, майонез, кофе, какао, черный чай, "Кока", "Фанта" и почти все газированные напитки, кондитерские изделия.

Желательно избегать также всего соленого, рафинированных растительных масел, сахара и всех продуктов, его содержащих, столового уксуса, специй, ранее приготовленной пищи.

7. Наилучшей едой признаются фрукты, свежие и вареные овощи, злаки, зелень. Сюда же можно отнести орехи.

Отличная еда для детей - молоко и кисломолочные продукты. Но с возрастом их потребление обычно снижается, хотя некоторые продолжают есть их до глубокой старости.





Неплохая белковая пища - зернобобовые, но перевариваются они иногда тяжело, что часто ограничивает их применение.

Мясо, рыба, творог и сыр - концентрированные белковые продукты. Без них вполне можно обойтись, а если и употреблять, то хотя бы не каждый день. Эмпирически выведенная "норма" потребления творога - до 100 - 150 г за один раз.

8. Очень важно правильно сочетать продукты, Особенно вредно соединять в одной трапезе фрукты с крахмалами или белками, крахмалистую пищу с белковой, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобов и орехов и т.п.), а также крахмалы или белки с сахарами.

Пагубно также заканчивать еду сладким или фруктовым десертом.



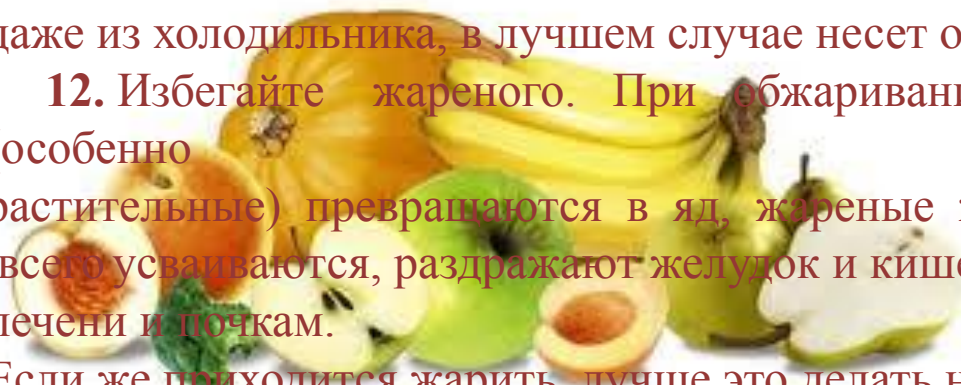
9. Желательно питаться разнообразно в течение дня и в течение недели. Скажем, на обед каша, на ужин - картофель. Сегодня - пшено, завтра - рис и т.д.

10. Если готовить в гневе, страхе, раздражении, отрицательные вибрации, накладываясь на пищу, будут портить ее. Еда получится неприятной и вредоносной.

И напротив, если готовить в хорошем расположении духа, пища станет целебней и вкусней.

11. Старайтесь готовить на один раз. Повторно разогретое блюдо, даже из холодильника, в лучшем случае несет одни калории.

12. Избегайте жареного. При обжаривании жиры (особенно растительные) превращаются в яд, жареные же корочки хуже всего усваиваются, раздражают желудок и кишечник, "бьют" по печени и почкам. Если же приходится жарить, лучше это делать на топленом масле.







Вода или травяной чай могут быть составной частью трапезы, но после еды хотя бы около часа желательно воздерживаться от питья.

В целом за день советуют выпивать не менее 2-3 л (включая скрытую воду фруктов, овощей и другой еды).

Обязательными считаются приемы воды,

- утром,
- после пробуждения,
- вечером, перед сном и
- за полчаса перед каждой едой.

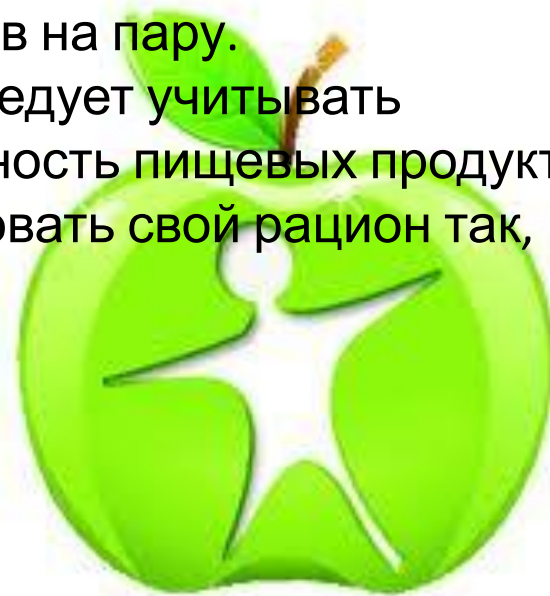


чтобы количество калорий соответствовало энергетическим затратам организма.

Не следует есть огромными порциями. Нужно есть немного и желательно 5-6 раз в день. Такой тип питания оптимально поддерживает хорошее самочувствие в течение дня и держит массу тела в норме.

Кроме того, следует помнить о способе приготовления пищи. Для здорового образа жизни рекомендуется употреблять меньше жареной и пассерованной пищи, так как при этих манипуляциях все полезные вещества разрушаются. Приветствуется приготовление продуктов на пару.

Также следует учитывать калорийность пищевых продуктов и формировать свой рацион так,



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**



**Спасибо  
за  
внимания!!!**