

*Здоровый образ
ЖИЗНИ*

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.



Резервы здоровья

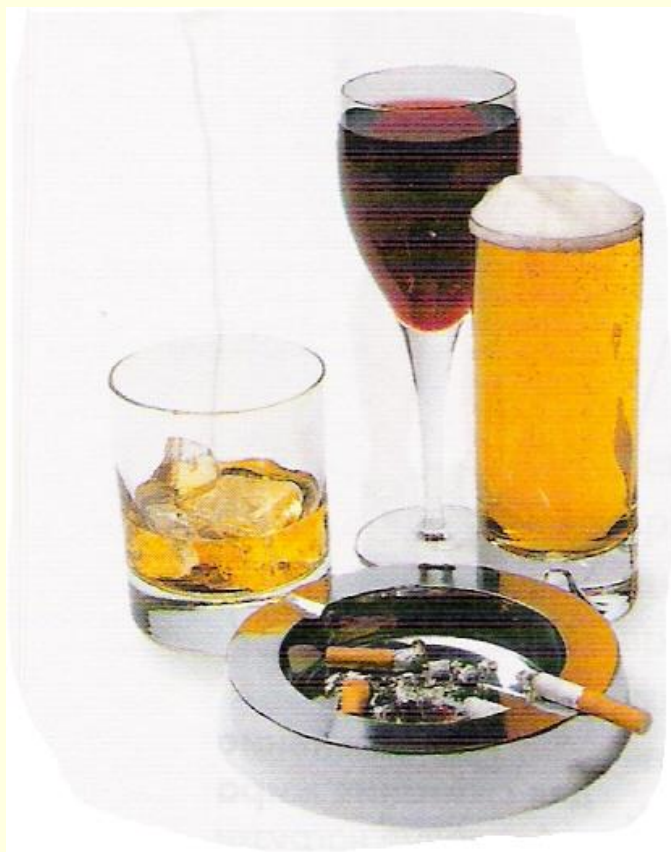
Система функциональных резервов организма

Биохимические резервы
(реакции обмена).

Психические резервы.

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

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 весом приводит к рождению слабых, с низким 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.



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.



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.



Чтобы сохранить здоровый образ жизни нужно укреплять своё здоровье! Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.



Образ жизни, способствующий укреплению здоровья подростков содержит:

- физическую активность;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение правил личной гигиены;
- здоровое питание;
- неупотребление веществ, разрушающих организм и одновременно способных вызвать зависимость (табак, алкоголь и др.);
- умение общаться со сверстниками и взрослыми;
- благоприятная семейная обстановка.



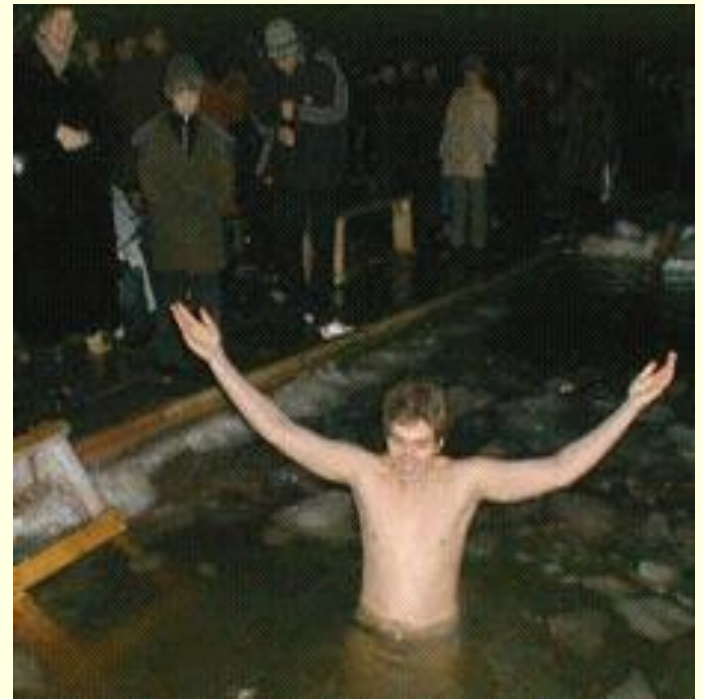
Физкультура

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.



Принципы рационального питания:

- Строгое соблюдение ритма приема пищи.
- Отучаться насыщаться пищей до предела.
- Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.
- Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.
- Употреблять в пищу сырые растительные продукты.



Школьник, знай:

- морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге;
- чеснок — древнейшее лечебное средство — защищает от бактерий и благотворно влияет на кровь;
- лук репчатый помогает при умственном переутомлении и психической усталости;
- бананы содержат серотонин — вещество, необходимое нашему мозгу, чтобы тот просигнализировал: «вы счастливы»;





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**