



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



НЕТ наркотикам!

НАРКОМАНИЯ (греч. "narke" — сон, оцепенение, и "mania" — страсть, безумие, влечение.) — хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков. Наркотики вызывают физическую и психологическую зависимость в различной степени.

Наиболее распространённые виды наркоманий: токсикомания (употребление лекарственных препаратов, не рассматриваемых в качестве наркотиков, химических и растительных веществ); алкоголизм (пристрастие к напиткам, содержащим этиловый спирт); табакокурение (пристрастие к никотину) и употребление препаратов конопли (гашиш, марихуана). Также распространено употребление психоактивных веществ алкалоидов мака (опий, морфин, героин), коки (кокаин) и многих других, включая современные синтезированные наркотики, например ЛСД, амфетамины и экстази.



НЕТ курению!

ТАБАКОКУРЕНИЕ — одной из наиболее распространенных вредных привычек является.

Табак — травянистое растение. В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека. Среди них особенно вредны никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др. Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества и тяжелые металлы. У курильщиков они накапливаются в бронхах, легких, печени и почках. Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолы и вещества, обладающие канцерогенным действием (бензпирен).



НЕТ алкоголю!

АЛКОГОЛИЗМ — это психическое заболевание, неумеренное потребление алкоголя. В результате постоянного опьянения, у человека сильно ухудшается здоровье, падает

трудоспособность, благосостояние и нравственные ценности. Алкоголизм характеризуется ещё тем, что человек становится зависим от алкоголя. Поэтому когда алкоголя нет, алкоголик страдает и чтоб облегчить свои страдания, он повторяет приём спирта вновь и вновь. Алкоголизм несовместим со здоровым образом жизни.



АЛКОГОЛЬ опасен для жизни



ДА физкультуре и спорту!

ФИЗКУЛЬТУРА — это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирует здоровый образ жизни, сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физическая культура вобрала в себя многовековой опыт подготовки человека к жизни, и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для гармоничного развития физических, психических и нравственных качеств человека. В процессе осознанной двигательной активности развиваются заложенные в человека природой психофизические способности.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗКУЛЬТУРЫ — игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки. Начиная с утренней зарядки, легких тренировок и заканчивая соревнованиями, установлением личных и всеобщих рекордов. Для достижения результата используются только естественные силы природы (солнце, вода, воздух), режим питания, гигиена, отдых.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ

Человек состоит из множества клеток, которые отвечают за все функции организма и защищают его (иммунитет). Чтобы организм работал нормально клеткам необходимо постоянно обновляться. Физические упражнения ускоряют их синтез, но только при умеренной нагрузке. Мало-подвижный образ жизни ведет к нарушению обмена веществ и застойным процессам, слишком большая физическая нагрузка истощает организм.



ДА здоровому питанию!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Здоровое питание для здорового образа жизни не просто важно, это — основа! Организм получает силы, насыщается необходимыми элементами для развития и поддержания здоровья из тех продуктов питания, которые человек употребляет в течение всей своей жизни. И нельзя утром съесть полезную гречку, а вечером наесться фастфуда и сказать, что вы придерживаетесь здорового образа жизни. Диеты, временные отказы от вредных продуктов или редкое, периодическое употребление полезной натуральной пищи — это всё не имеет никакого отношения к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни предполагает четкое соблюдение правил питания и применении только полезного рациона.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕТ курению!

НЕТ наркотикам!

НЕТ алкоголю!

Как курение влияет на организм

Курение — это вредная привычка, которая наносит огромный вред здоровью человека. Вред от курения проявляется в виде различных заболеваний, таких как рак, болезни сердца, легких и других органов. Курение также приводит к снижению иммунитета и ухудшению внешнего вида.



Вред от курения проявляется в виде различных заболеваний, таких как рак, болезни сердца, легких и других органов. Курение также приводит к снижению иммунитета и ухудшению внешнего вида.

У курящих людей в 10 раз чаще развивается онкологическое заболевание легких, печени, желудка, поджелудочной железы и др. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого опасного заболевания.



Пассивное курение



Легкие курильщика Легкие здорового человека

Последствия наркомании

Наркомания — это заболевание, которое приводит к тяжелым последствиям для здоровья человека. Наркоманы теряют контроль над своей жизнью, теряют работу, семью и друзей. Наркомания также приводит к различным заболеваниям, таким как ВИЧ, гепатит и другие.



По сведениям Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков, каждая третья семья в России от употребления наркотиков утеряла 16 человек, более 250 человек становится инвалидами.

Почему эффективны антинаркотические препараты?

Антинаркотические препараты — это лекарства, которые помогают справиться с зависимостью от наркотиков. Они действуют на уровне мозга, блокируя рецепторы, которые вызывают зависимость. Антинаркотические препараты также помогают уменьшить симптомы абстиненции, которые возникают при прекращении употребления наркотиков.

Как можно себе помочь, чтобы не стать наркоманом?

Чтобы избежать зависимости от наркотиков, важно вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, общаться с друзьями и избегать ситуаций, которые могут привести к употреблению наркотиков.



Какой вред может нанести употребление наркотиков? Употребление наркотиков приводит к различным заболеваниям, таким как ВИЧ, гепатит и другие. Наркоманы также теряют контроль над своей жизнью, теряют работу, семью и друзей. Наркомания также приводит к различным социальным проблемам, таким как преступность и бедность.

Самые опасные наркотики — это героин, кокаин и другие. Эти наркотики вызывают сильную зависимость и приводят к тяжелым последствиям для здоровья человека. Употребление этих наркотиков также приводит к различным социальным проблемам, таким как преступность и бедность.

Симптомы алкоголизма

Алкоголизм — это хроническое заболевание, которое приводит к тяжелым последствиям для здоровья человека. Алкоголики теряют контроль над своей жизнью, теряют работу, семью и друзей. Алкоголизм также приводит к различным заболеваниям, таким как цирроз печени, панкреатит и другие.

Симптомы алкоголизма включают в себя различные изменения в поведении человека, такие как агрессия, депрессия и другие. Алкоголизм также приводит к различным физическим заболеваниям, таким как цирроз печени, панкреатит и другие.



Последствия алкоголизма

Алкоголизм приводит к различным заболеваниям, таким как цирроз печени, панкреатит и другие. Алкоголизм также приводит к различным социальным проблемам, таким как преступность и бедность.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в России в 2015 году было зарегистрировано более 100 тысяч случаев алкоголизма. Это говорит о том, что проблема алкоголизма в России остается актуальной.

ДА физкультуре и спорту!



Физкультура — это часть культуры, направленная на укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни, сохранение отличного физического состояния на долгие годы. Физическая культура включает в себя все виды физической активности, которые способствуют укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

Основные задачи физкультуры — игры и различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки. Начиная с утренней зарядки, легкой тренировки и заканчивая соревнованиями, установлением личных и всеобщих рекордов. Для достижения результата используются только естественные силы природы (солнце, вода, воздух), режим питания, гигиены, отдыха.

Влияние физических упражнений на здоровье Человек состоит из множества клеток, которые отвечают за все функции организма и защищают его (иммунитет). Чтобы организм работал нормально клеткам необходим постоянный обмен веществ. Физические упражнения ускоряют обмен веществ, что приводит к укреплению здоровья. Малоподвижный образ жизни ведет к нарушению обмена веществ и застою процессов, слишком большая физическая нагрузка истощает организм.

Берегите здоровье, занимайтесь спортом!

Спорт (англ. sport, сокращение от персонального стартофора, бекстрот — игра, соревнование) представляет собой специфический вид физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путем тренировки, тренировок. В сочетании с отдыхом, стремлением постоянного улучшения физического здоровья, повышением уровня интеллекта, получением морального удовлетворения, стремлением к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, стремлением к совершенству, улучшению физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования психо-физических характеристик человека.

О пользе физкультуры и спорта

Выполнение физических упражнений вызывает потемнение нервных импульсов от работающих мышц и сосудов и приводит к центральному нервному возбуждению в активном, деятельном состоянии. Соответственно активизируется работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощущение прилива бодрости.

Многие упражнения способствуют профилактике и лечению хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.



Общая физическая подготовка (ОФП) — это система общей физической подготовки, которая направлена на развитие всех физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости) и на совершенствование техники. ОФП является основой для всех видов спорта и способствует укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни.

ДА здоровому питанию!



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями снижает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Рекомендации по здоровому питанию

Система питания человека зависит от ряда факторов, таких как возраст, пол, образ жизни и место проживания. Важно учитывать все эти факторы при выборе рациона питания.

- Включайте в рацион разнообразные продукты и напитки.
- Ограничивайте потребление жиров, особенно насыщенных жиров (жирных, твердых растительных жиров) — должны составлять до 10% потребляемых жиров, остальные 20% должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Старайтесь не употреблять жирные жареные продукты.
- Старайтесь увеличить долю фруктов, овощей, цельных злаков, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 30-40% всей энергии.
- Примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащенные микроэлементами.
- Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) — не более 30-40 г в сутки.
- Ограничивайте употребление поваренной соли.
- Старайтесь обеспечивать организм витаминами и минеральными веществами, а также клетчаткой (овощами, фруктами, злаками, бобовыми, орехами).
- Важно помнить, что при употреблении алкоголя необходимо ограничивать его количество, так как алкоголь является калорийным продуктом и может негативно влиять на здоровье.

Обеспечение качества продуктов питания

Качество и безопасность пищевой продукции играют первостепенную роль в сохранении здоровья и развитии современного человека. Система Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), системы питания и образ жизни на 80% определяют продолжительность жизни человека и состояние его здоровья. Ответственность за обеспечение безопасности пищевых продуктов несут совместно все субъекты, участвующие в процессе производства и сбыта продуктов питания. Для обеспечения адекватной защиты здоровья и интересов потребителей необходимо взаимодействие сотрудничества между организациями и отдельными людьми в регуляторных органах, так и в пищевой промышленности. Все виды должны вносить вклад в обеспечение безопасности здорового рациона питания и обеспечения безопасности потребителей и надзорные органы должны обеспечивать безопасность продуктов, чтобы не нанести вреда здоровью, не нанести вреда окружающей среде.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – это всё то, что не приносит вреда здоровью и позволяет человеку поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и настроения.

Здоровый образ жизни предусматривает:

Рациональное питание,
борьбу с избыточным
весом

Искоренение вредных привычек
(курение, злоупотребление алкоголем,
употребление наркотических и
психоактивных веществ).

Закаливание, занятие
спортом и двигательную
активность

Рациональный режим труда
и отдыха, здоровый сон.

Личную и общественную
гигиену

Психическую и эмоциональную
устойчивость

В понятие здорового образа жизни также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности. Соблюдать правила здорового образа жизни необходимо с малых лет, так как здоровье человека на 70% закладывается в детстве.

Состояние здоровья человека зависит:

- от наследственности – на 18-22%,
- от внешней среды – на 17-20%,
- от развития системы здравоохранения – на 8-11%,
- от образа жизни – на 49-53%.

Соблюдая простые правила, ведя здоровый образ жизни, следуя советам и рекомендациям медицинских работников, человек может избежать серьезных проблем со здоровьем, различных заболеваний и продлить себе активную жизнь.



Ваше здоровье – в ваших руках!

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Правила здорового образа жизни

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не менее 130 минут непрерывно физическими нагрузками. Общественные места для себя выбирать способ двигательной активности, который составит удовольствие — доброго характера.
- Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимые для развития организма компоненты белков, углеводов и минеральных веществ, но не ограничивая себя в животных жирах и сладостях.
- Не курить и не пить. Стараться получить удовольствие от того, чем ты занимаешься.
- Добродушно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Иметь для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.
- Выработать с учетом индивидуальных особенностей своего характера подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и полностью восстановить силы.
- Ежедневно заниматься закаливанием своего организма, чтобы войти в привычку, надо испытывать различные закаливающие процедуры (обтирание жидкостью, обливание холодной водой всего туловища и отдельных участков, купание, контрастный душ, сауна). Выбрать для себя те, которые не только помогут любить простуду, но и доставляют удовольствие.
- Учиться справляться и не поддаваться вредным привычкам, разрушающим ваше здоровье.



Но зачем заниматься спортом и физическими нагрузками, если есть много других, не менее интересных и полезных занятий?

Ответ прост: для того, чтобы владеть своим телом, быть выносливым и здоровым, иметь красивую фигуру. Задача физкультуры — это укрепление здоровья и выносливости. Если вы не занимаетесь спортом, вы не сможете избежать многих заболеваний.



Ваш друг — здоровье

Здоровье человека зависит от многих причин: наследственности, личной гигиенической культуры, привычек, поведения, образовательного и культурного уровня, социального положения. Одна из серьезных причин заболевания и ранней смерти — это неправильный образ жизни: вредные привычки, неподвижность, нерациональное питание, нарушение правильно чередовать работу, активные физические нагрузки и отдых, длительные простуды, переутомление, особенно с элементами насилия, что отрицательно влияет на нервную систему и весь организм в целом взрослого человека и в большей степени ребенка и подростка. Прежде всего, человеку нужно самому решить, как ему жить, чтобы сохранить и улучшить собственное здоровье, и также помочь в этом своим близким.

ЗАДАЧА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ —

помочь человеку утвердиться в правильности принятого решения на ведение здорового образа жизни, который включает следующее:

- Рациональная работа и отдых;
- Рациональное питание;
- Регулярные физические нагрузки;
- Самостоятельная забота о своем здоровье;
- Самостоятельное лечение и профилактика заболеваний;
- Рациональное использование времени;
- Профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики);
- Профилактика заболеваний, передающихся половым путем (СПИД, гепатит С);
- Знание признаков и профилактика часто встречающихся заболеваний.

Этот список можно продолжать до бесконечности, а самое главное заключается в том, чтобы человек решил для себя им следовать.

Можно обратиться в медицинскую, научно-популярную литературу, СМИ, опыту близких друзей и знакомых по ведению здорового образа жизни. Важно для себя выбрать ту линию жизни и поведения, которая ближе всего по духу, состоянию здоровья и возрасту.



Психологическое здоровье — это комплексная характеристика человека, отражающая его способность быть психологически адаптивным, способным добиваться поставленных перед собой целей.



Здоровое питание — одна из основ здорового образа жизни.



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Заключение

Здоровый образ жизни является субъективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, ломка старых представлений о здоровье, изменение стереотипов поведения. Здоровье — это ценность, без которой жизнь не приносит удовлетворения и счастья.

тел. доверия экстренной психологической помощи

8 (831)293-10-93

Что такое «личная гигиена»?

Это правила, которые помогают поддерживать здоровье, а так же предохраняют человека от болезней, преждевременной старости и смерти.



