

# ЗДОРОВЬЕ - ЖИЗНЬ!

Проблема здорового образа жизни показывает отношение людей не только к себе, но и к будущему поколению. На данный момент это одна из самых актуальных проблем России.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



## ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ:

- ✓ рациональное питание;
- ✓ физически активная жизнь;
- ✓ отказ от вредных привычек;
- ✓ эмоциональное самочувствие;
- ✓ ОТДЫХ



Вроде все просто, но мы любим крайности. Необходимо всегда помнить, что на 50% здоровье человека определяется тем, насколько здоровый образ жизни он ведёт, на 20% – генетическим фактором и наследственностью, ещё 20% составляют условия жизни и только 10% – здравоохранение.

МАОУ «Лицей №1»  
Группа 2-3 (10В)



## «Твоё здоровье – твое будущее»

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

В мире существует множество организаций, чья деятельность направлена на формирование здорового образа жизни.



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Если вы физически активны, правильно питаетесь и придерживаетесь правильного режима дня, то многие проблемы отпадают сами собой.

## ПРАКТИКА:

- ✓ Разработать программы физической активности.
- ✓ Составить правильный рацион питания.
- ✓ Приблизить распорядок дня к естественному ритму жизни.

## СКАЖЕМ НЕТ НАРКОТИКАМ:

Наркотики - вещества, способные вызывать кратковременное состояние опьянения.

Наркомания - состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотикам.

Последствия приёма наркотиков:

- ✓ **Тяжёлая ломка**, которая сопровождается тошнотой, сильными болями, депрессией.
- ✓ **Поражения печени.** Когда печень постоянно имеет дело с «грязными» наркотиками, она перестаёт нормально очищать кровь.
- ✓ **Инфекции:** ВИЧ, гепатит, туберкулёз.
- ✓ **Снижение интеллекта,** способности к концентрации, памяти.

## 4 НЕТ НАРКОТИКАМ:

1. **НЕТ** любым наркотикам, в любой дозе и обстановке!
2. **НЕТ** безделью, скучной и неинтересной жизни!
3. **НЕТ** общению с людьми, принимающими наркотики!
4. **НЕТ** стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотики!

## 3 ИСТИНЫ:

1. Наркомания - почти неизлечимое заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.
2. Наркомания начинается после первой пробы и развивается у всех с разной скоростью, но с постоянным нарастанием потребности в увеличении дозы.
3. Человек, предлагающий тебе наркотики, за твои деньги отбирает у тебя здоровье и жизнь (исключение: назначение врача).