



# 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 зависимости в различной степени.

Наиболее распространённые виды наркомании: 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.

Наиболее распространённые виды наркомании: 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. Малоактивный 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 применение только полезного рациона.