ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕТ курению!

Как курение влияет на организм

Легкие курильщика

Легкие здорового человека

Пассивное курение

НЕТ наркотикам!

Последствия наркомании

По сообщениям Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков, каждый день в России от употребления наркотиков умирают 80 человек. Более 240 человек становятся наркозависимыми.

НЕТ алкоголю!

Симптомы алкоголизма

Алкоголизм — это генетическое заболевание, нарушением 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 алкоголик уже алкоголик страдает в этой обществе, сама страдания, он повторяет прийти смерть жизнь в жизнь. Алкоголизм несовместимо со здоровым образом жизни.

Последствия алкоголизма

Около двух миллионов россиян страдают от проявления печени, вызванного злоупотреблением алкоголя. У 18-20% больных будет развиваться цирроз печени, который характеризуется рубцеванием печени и вызывает необратимые последствия. Цирроз приводит к длительному ухудшению здоровья и, в конечном счете, к смерти. В дополнение к циррозу, сильно пьющие, страдают от увеличения больших печени и алкогольного гепатита.

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 основанной 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, питания, отдых.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ

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

Берегите здоровье, занимайтесь спортом!

Спорт (англ. sport, сокращенно от первоначального disport — англо. развлечение) представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, сопровождаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём развития, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением постоянного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения нравственного удовлетворения, стремлением к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, слова, улучшение собственных физических возможностей и навыков, спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека.

О пользе физкультуры и спорта

Выполнение физические упражнения вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируются работа внутренних органов, что обеспечивает человеку высокую работоспособность и дает ему ощутимый прилив бодрости.

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

Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (силы, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и их гармоничное соотношение. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, подвижные, коробочные единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества на спорт и в ущерб остальным.

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.

Рекомендации по здоровому питанию

Состав идеального рациона меняется сильно от роды деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы, разработанные здравоохранительными организациями.

- Внимательно следите за калорийностью продуктов и массой тела.
- Ограничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, гидрированные растительные жиры) — должны составлять до 10 потребляемых жиров, остальные 20 жиров должны быть ненасыщенными, жирными жирами. При употреблении молока и молочных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью. Старайтесь не употреблять пищу, содержащую трансжирные кислоты.
- Стремитесь к ежедневному диету фруктов, овощей, цельных зерен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 50-60 % всей энергии.
- Примерно треть хлеба, круп, муки и риса должны составлять продукты, обогащенные микронутриентами.
- Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) — не более 30-40 г в сутки.
- Ограничивайте употребление поваренной соли.
- Старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С, Е), фолиевой кислотой. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D.

Обеспечение качества продуктов питания

Качество и безопасность пищевой продукции играет принципиальную роль в сохранении здоровья и развитии современного человека. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), система питания и образ жизни на 60% определяет 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 налаживание сотрудничества многих организаций и отдельных лиц как в регулятивных органах, так и в пищевой промышленности. Свой вклад должны внести также и потребители, приобретающие здоровые рационы питания и обеспечивающие тепловую обработку и надлежащие приготовления пищевых продуктов, чтобы не нарушить их полезную целостность, не здоровье остальных членов семьи.