



### Основные составляющие ЗОЖ :

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.
- Сексуальное воспитание.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

## Здоровый образ жизни

Человек в суете своей повседневной жизни часто забывает о себе и своем здоровье. Он с головой погружен в решение насущных проблем.



К сожалению, в современном мире забота о здоровье начинается только тогда, когда вы почувствуете, что этого самого здоровья становится всё меньше - болезнь валит с ног или начинают развиваться какие-либо возрастные болезни. Вот тогда у нас и появляется ещё одна насущная проблема - наше здоровье. Хотя забота о нём как раз не должна быть проблемой, она должна быть образом жизни - здоровым образом жизни!

# Сделай правильный выбор



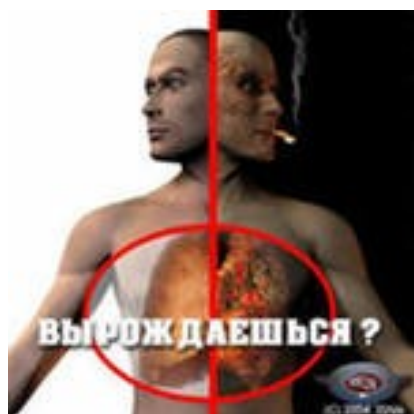
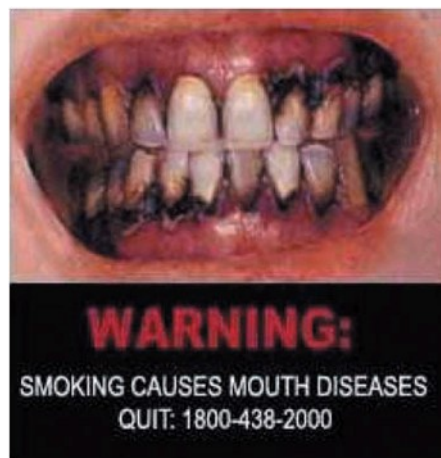
Выполнили ученики 10-  
класса А

« При курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться- отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.»

Проблемы связанные с курением:

- Неприятный запах изо рта от одежды и волос.
- В школе курить запрещено
- Приходится курить тайком.
- Приходится оправдываться перед родителями, куда дел деньги.
- Некоторые девочки, мальчики осуждают курящих друзей.

Основными нервными ядами являются никотин и спирты. Для человека смертельная доза никотина 50 мг. Эта доза содержится в 1 пачке сигарет. Никотин относится к группе наркотиков. Как известно, табакокурение активизирует хронический бронхит и атеросклероз (хроническое заболевание артерий), пробуждает развитие злокачественного новообразования в лёгких (рака легких) и ишемической болезни сердца. Но, оказываясь, этим список возможных последствий привычки к сигаретам вовсе не ограничивается. Как выяснили учёные, табакокурение также уничтожающе влияет на мозг и снижает интеллектуальные способности человека.



Ну, что все еще не уверены, что курение вредит вашему здоровью? Тогда вам стоит знать про пассивное курение. Выкуривая очередную сигарету, многие даже не задумываются о том, что дым крайне негативно влияет на здоровье окружающих.