

# Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



# Компоненты здорового образа жизни



# Рациональное питание





# Соблюдение режима



# Компоненты двигательной активности



# Что же можно назвать вредными привычками?

- Употребление алкоголя
- Употребление наркотиков
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Переедание
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Гиподинамия





# Сидячий, малоподвижный жизни вреден организму



**В ДВИЖЕНИИ  
- ЖИЗНЬ**



**Ничто так не разрушает организм, как физическое  
бездействие**

Аристотель



# Переедание

- **Психогенное переедание** — это комплексная проблема, сочетающая в себе как чисто психологический, так и чисто физиологический факторы.

**Психогенное переедание** — расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на дистресс





# Употребление алкоголя

- Самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.



# Курение

- Вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



# Употребление наркотиков

- Хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.



# Компьютерная зависимость

- Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.





# Телевизионная зависимость - распространенная вредная привычка

- Телевизор все больше заменяет нам живое общение, становится источником новостей, "щекоталкой" для нервов и даже заменой общения в семье.
- Телемании оказывают вредное воздействие на организм - от невротических заболеваний, расстройства сна, до ожирения и преждевременного старения



# Заключение

- Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.
- Быть здоровым – это модно!





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

