Что вредит здоровью…

СОШ № 25
8В класс
Ланин Роман
Молдагалиев Максим

Здоровое питание – в основе ЗОЖ

НО!

Современный человек наносит непоправимый вред организму:

** питаясь «на ходу»;*

** употребляя испорченные продукты;*

** обожая fast food*



Здоровое и нездоровое питание

Фрукты, овощи	*fast food*
Улучшают пищеварение	Ухудшает пищеварение
Улучшают обмен веществ	Приводит к ожирению
Повышают тонус	Увеличивает раздражительность
Улучшают иммунную систему	Повышает риск заболеваний, связанных с пищеварением и сердцем





Вред курения



Пиво – полезный слабоалкогольный напиток?

- *сопоставим по вредности с самогоном;*
- *ядовитые соединения (побочные продукты брожения);*
- *содержание алкоголя в пиве достигает 14%;*
- *высокая скорость привыкания.*



Преимущества физических упражнений



* *стимулирование кровообращения, и, как следствие, обеспечение интенсификации обменных процессов в тканях организма;*
* *укрепление мускулатуры;*
* *предотвращение расширения вен;*
* *обеспечение красивого цвета лица;*
* *сохранение упругости кожи;*
* *исправление осанки;*
* *нормализация веса;*
* *укрепление костей;*
* *гибкость суставов и связок;*
* *привитие вкуса к регулярной и дисциплинированной жизни.*

Физические упражнения для пожилых людей

Пожилые люди бояться заниматься физическими упражнениями из-за проблем со здоровьем.

НО если:

* *посоветоваться с врачом;*
* *подобрать правильный курс гимнастики;*
* *составить индивидуальную программу;*
* *заниматься регулярно –*

организм скажет *огромное спасибо* и всегда будет оставаться в *тонусе*





Вред от употребления наркотических средств

- разрушают практически все органы и системы организма (больше всего страдают мозг, печень, почки, сердце, репродуктивные органы);
- средняя продолжительность жизни наркомана примерно 6-8 лет;
- гибель от несчастных случаев в состоянии наркотического опьянения;
- склонность к суициду;
- гибель от передозировки…

ПОЧЕМУ ???

* жажда новых ощущений?
* стремление убежать от скучной серой жизни?
* желание забыть о проблемах?
* стремление снять стресс?..

НО ! "кайф" проходит… **И**

* появляется состояние депрессии, апатии, безысходности;
* возникает желание снова употреблять наркотики;
* проявляется абстинентный синдром...

Вред голодания

Нужна ли

такая

современная мода?

Признаки анорексии:

- *отсутствие аппетита;*
- *снижение веса;*
- *истощение организма;*
- *общая изможденность*



Ведите здоровый образ жизни!









