

ОСОБЕННОСТИ З О Ж У ЛЮДЕЙ ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКОЛОГО- НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ.

- Влияние радиации на организм человека.
- Какие физические упражнения помогают решению этой проблемы.

Здоровый образ жизни

Это система взаимосвязанных между собой видов деятельности и мотивированного поведения которые соответствуют биологическим и социальным потребностям, способствуя благоприятному росту, развитию и формированию здоровых детей и подростков.

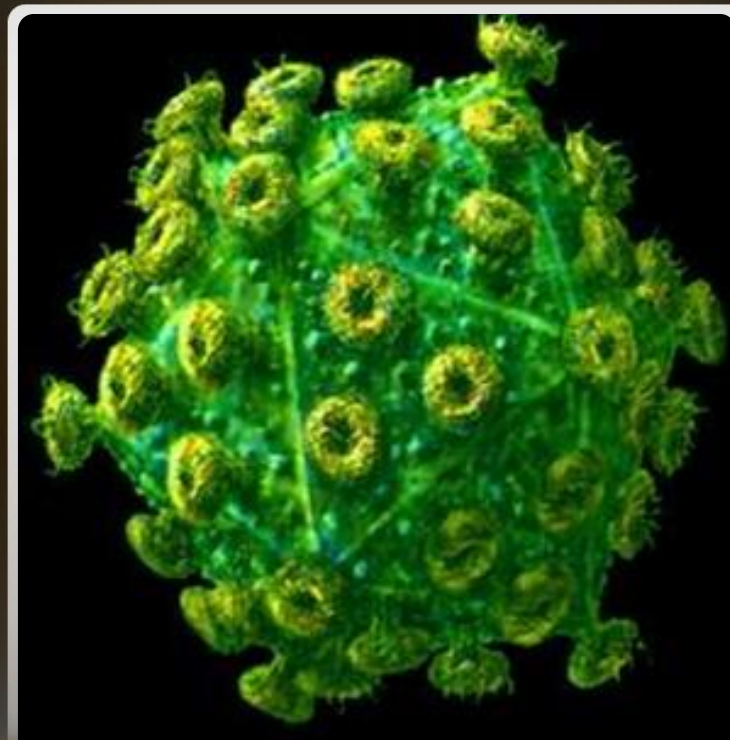


З О Ж ВКЛЮЧАЕТ:

- Профилактика СПИД.
 - Полноценное питание.
 - Пребывание на свежем воздухе.
 - Гигиенические условия.
 - Двигательная активность.
 - Рациональный режим.
 - Профилактика курения.
 - Профилактика алкоголизма.
-

СПИД

синдром приобретённого
иммунодефицита.



КАК ПРЕДОХРАНИТЬ СЕБЯ ОТ СПИДА?



ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ



ПРЕБЫВАНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.



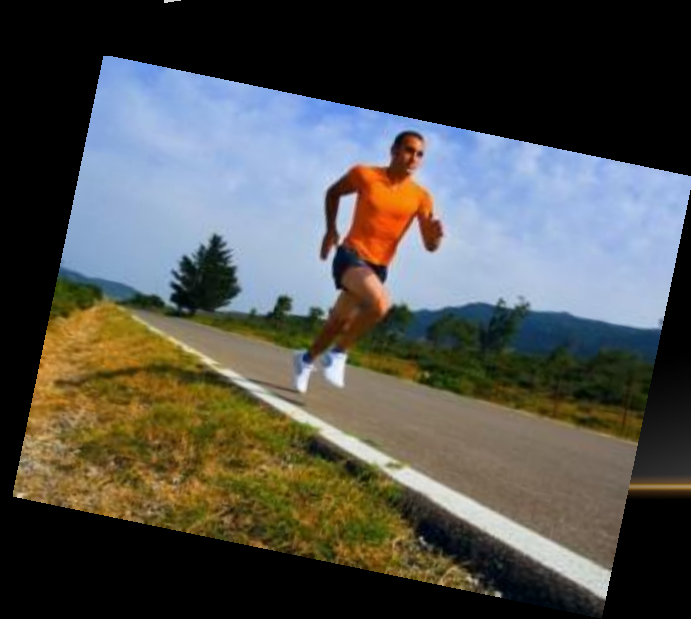


ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве





РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ



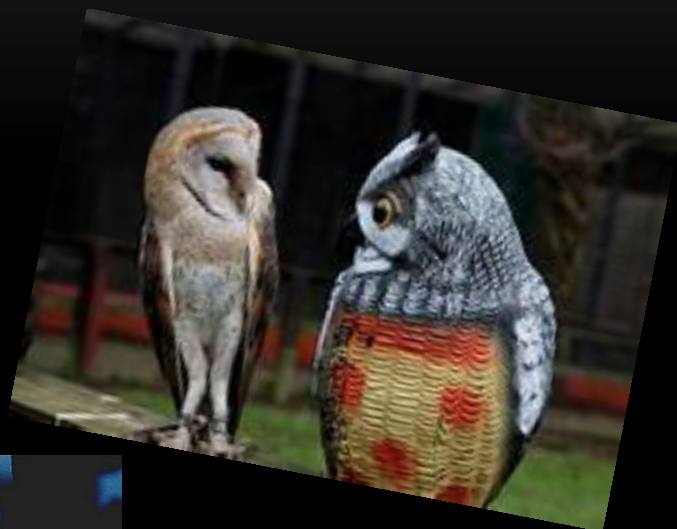
РЕЖИМ ОТДЫХА



О СОБАХ И ЖАВОРОНКАХ



СОВЫ



ЖАВОРОНКИ



ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ



ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

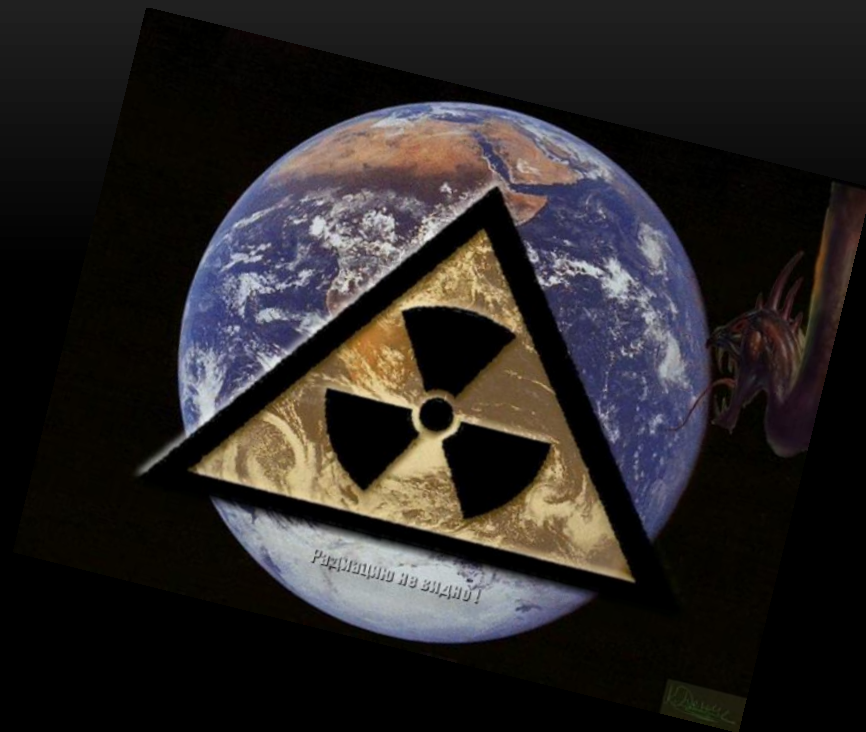


АЛКОГОЛИЗМ

опасная болезнь, связанная с физической и психической тягой к приему спиртных напитков.



ВЛИЯНИЕ РАДИАЦИИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.





ЛУЧИ



ДОБРА

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ- ЛУЧШИЕ ВОССТАНОВИТЕЛИ ОРГАНИЗМА

Польза от физических упражнений:



1. Долголетие: уменьшается риск преждевременной смерти.
2. Развитие новых клеток головного мозга.
3. Улучшение когнитивных и умственных функций.
4. Предотвращение сердечно-сосудистых заболеваний.
5. Снижение уровня холестерина.
6. Предотвращение диабета.
7. Снижение кровяного давления и снижение риска развития гипертонии.
8. Предотвращение опухолей (рака).
9. Снижение риска инсульта.
10. Контроль за весом: эффективное лекарство против ожирения и излишка веса

- 11. Сила мышц, выносливость и гибкость.
- 12. Идеальное тело.
- 13. Прочность костей и профилактика остеопороза.
- 14. Отличная иммунная система
- 15. Улучшения ночного сна.
- 17. Лекарство от болей в спине.
- 18. Эффективная техника управления стрессом.
- 19. Депрессия: подходящие альтернативы депрессантам.
- 20. Альтернатива гормон-заместительной терапии для женщин в постменопаузе.
- 21. Улучшение функций желудочно-кишечного тракта.

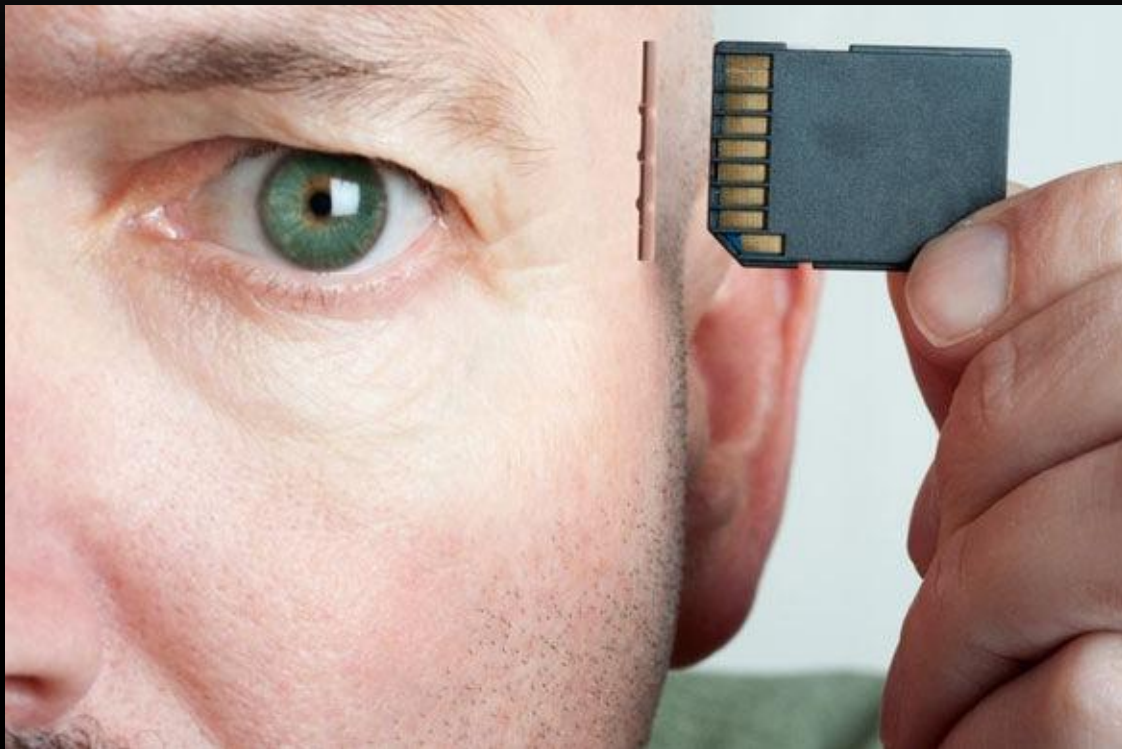
ДОЛГОЛЕТИЕ: УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ



РАЗВИТИЕ НОВЫХ КЛЕТОК ГОЛОВНОГО МОЗГА.



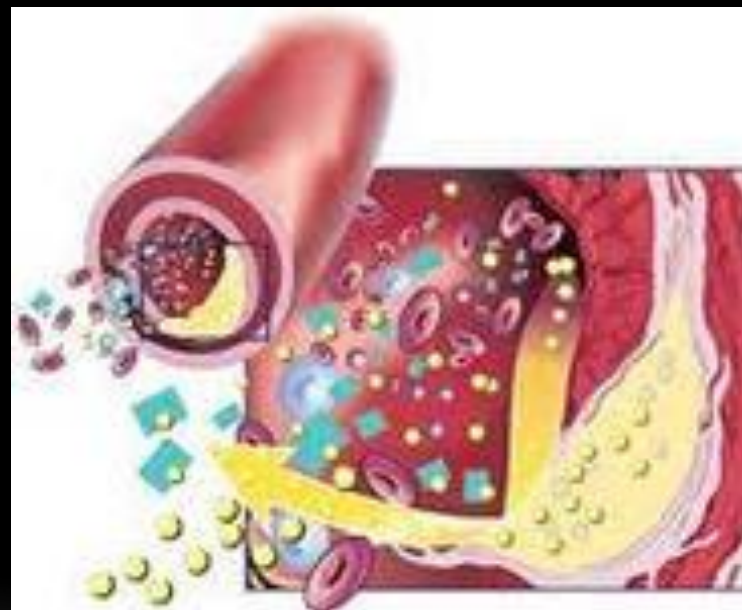
УЛУЧШЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ И УМСТВЕННЫХ ФУНКЦИЙ



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДИАБЕТА



СНИЖЕНИЕ КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ И СНИЖЕНИЕ РИСКА РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИИ.



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОПУХОЛЕЙ (РАКА)



СНИЖЕНИЕ РИСКА ИНСУЛЬТА.



КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ: ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ И ИЗЛИШКА ВЕСА.



СИЛА МЫШЦ, ВЫНОСЛИВОСТЬ И ГИБКОСТЬ



ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО.



ПРОЧНОСТЬ КОСТЕЙ И ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА.



ОТЛИЧНАЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА.



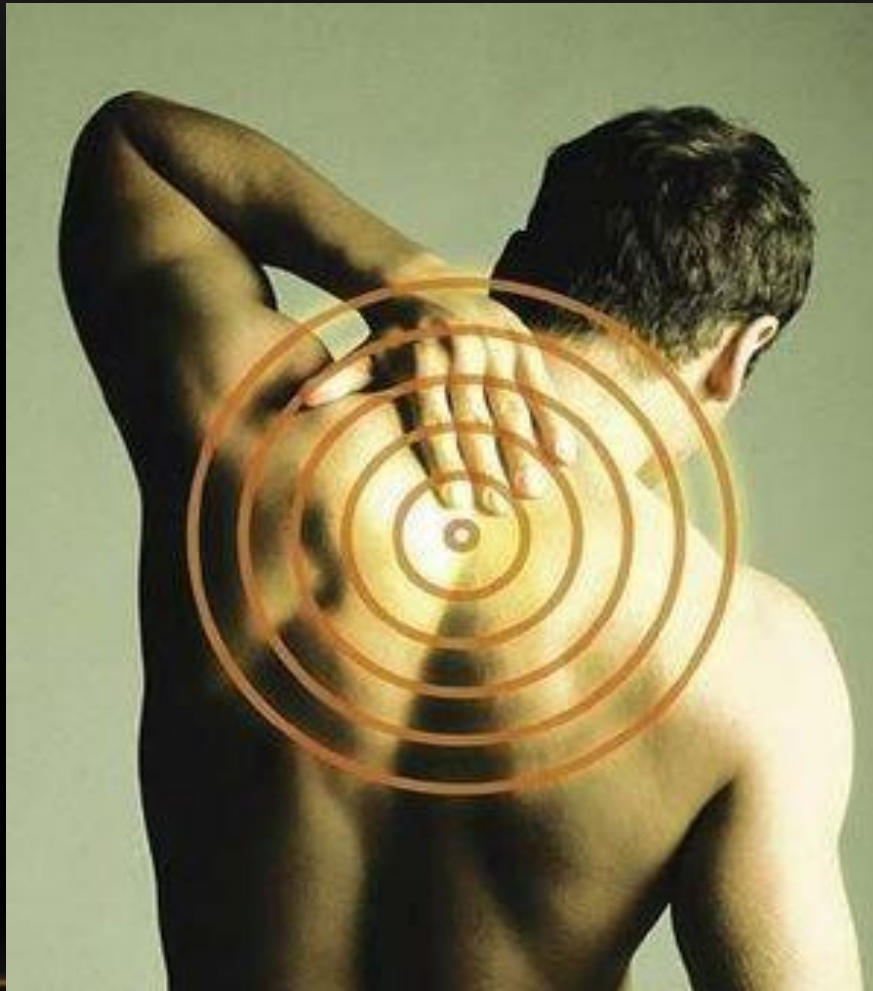
УЛУЧШЕНИЯ НОЧНОГО СНА



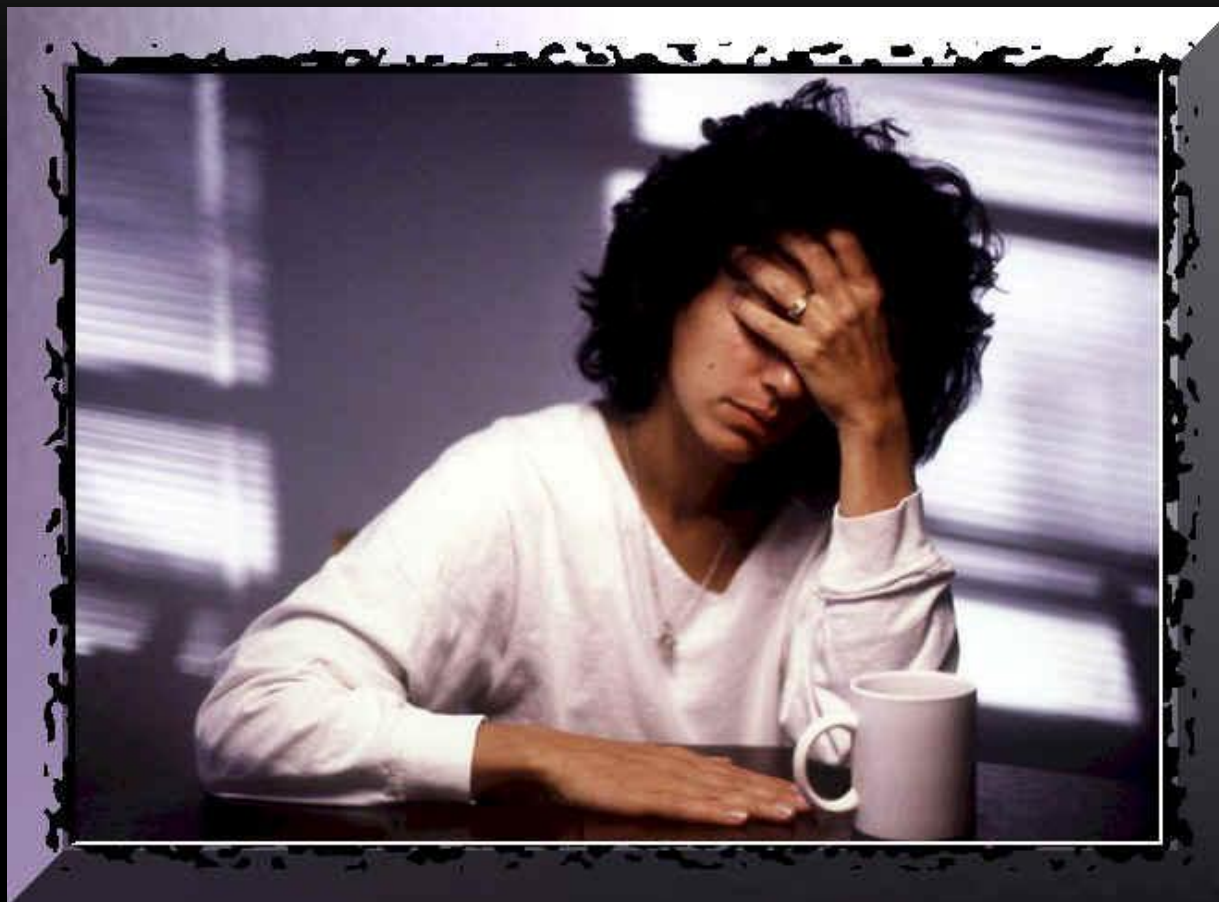
**ДОЛГАЯ, СЕКСУАЛЬНО
УДОВЛЕТВОРЕННАЯ ЖИЗНЬ.**



ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ



ДЕПРЕССИЯ: ПОДХОДЯЩИЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ ДЕПРЕССАНТАМ



АЛЬТЕРНАТИВА ГОРМОН-ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН В ПОСТМЕНОПАУЗЕ



УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА.



КОНЕЦ.