

# Отказ от вредных привычек



**Вредная привычка** – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу.

**Курение** ведет к никотиновой зависимости. От воздействия табачного дыма страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечно-сосудистая система

**Признаки отравления никотином**

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
- Тошнота
- Слабость и недомогание
- Бледность лица

**Алкоголь**, его влияние на организм:

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма
- Признаки отравления алкоголем
- Головокружение, тошнота и рвота
- Уменьшение сердечных сокращений, снижение артериального давления
- Возбужденное или депрессивное состояние.



**ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

## Здоровый образ жизни



**ЗА ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ!**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
(НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА) № 57 Г.ЧЕЛЯБИНСКА  
(МБОУ «С(К)ОШ № 57 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»)

**Социальный педагог:**  
**Белькова Наталья Витальевна**  
**225-42-31**

# Здоровый образ жизни



**Здоровый образ жизни** – это тот, единственно возможный образ жизни, который позволяет нам себя хорошо чувствовать, живя в большом городе, с его неблагоприятной экологией и неизбежными стрессовыми ситуациями.

**Здоровый образ жизни** – это то, что позволяет нам, дожить до глубокой старости и, при этом, сохранить активность и крепкое здоровье. Да, именно так. В нашем организме заложен огромный запас прочности! Но, если к своему здоровью относиться пренебрежительно, этот запас может быстро иссякнуть.

**Здоровый образ жизни это:**

- здоровое питание, с большим количеством клетчатки, природных витаминов и минералов (по возможности только натуральные продукты: злаковые и бобовые культуры, разнообразные овощи и фрукты, свежая зелень);
- достаточная физическая активность и физические нагрузки (обязательные прогулки пешком и утренняя гимнастика);
- полный отказ от вредных привычек

# Правильное питание



## Здоровое питание

– это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. А также умеренность, четырехразовый приём пищи, разнообразие, биологическая полноценность.

## Рекомендации:

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть сухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

# Спорт



**Спорт** обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.



