



# Вред курения. Влияние на организм:

Нарушение  
кровообращения



Нарушение  
кровообращения;



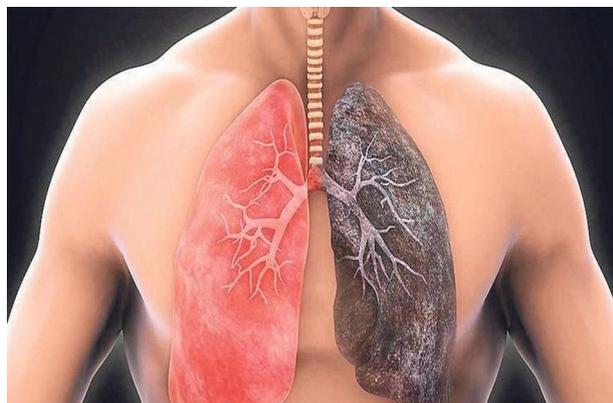
риск сердечных  
заболеваний;



провоцирование  
раковых болезней;



проблемы со зрением  
(слепота);

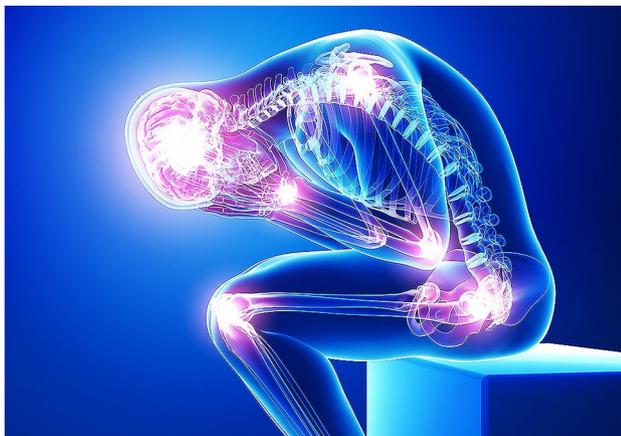


болезни лёгких;



воспаление дёсен и др.

# Вред от употребления спиртных напитков



Нарушение работы нервной системы;



нарушение работы сердца и сосудов;



задержка развития мышления у детей;



преждевременное старение и др.



болезни почек;



сбой в работе желудочно-кишечного тракта;

# Влияние наркотиков



Вызывают зависимость;



поражение печени;



поражение почек;



поражение половой системы;



возможность заражения ВИЧ и СПИДом;



ранняя смерть от передозировки и др.

# Благодаря умеренным физическим нагрузкам:



Улучшается выносливость,  
укрепляется весь организм;



улучшается внимание и  
познавательные процессы;



повышается способность  
противостоять стрессам;



улучшается иммунитет и др.

# При гиподинамии:



Ожирение;



потеря сил и  
выносливости;



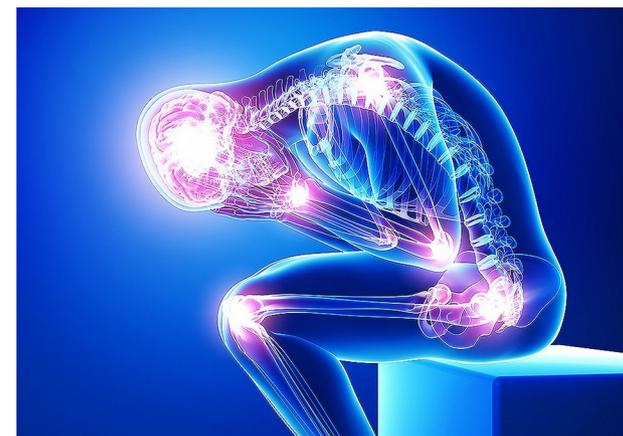
слабеют и постепенно  
атрофируются мышцы;



нарушается работа  
желудочно-кишечного  
тракта;



нарушается обмен  
веществ;



расстройство нервной  
системы, стресс и др.

# Вещества, необходимые организму:

Белки



Жиры



Углеводы



Витамины



Вода



Грубые волокна, клетчатка

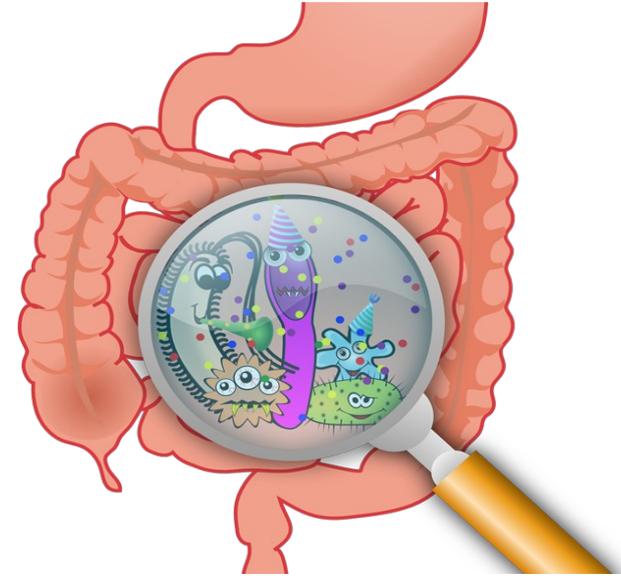
# Правила правильного питания

- Пища должна быть свежей;
- Пища должна быть разнообразной и вкусной;
- Количество приемов пищи не должно превышать 4-6 раз в день;
- Порции должны быть средними, не большими и не маленькими;
- Еда должна содержать и белки, и углеводы, и жиры, а так же пищевые волокна для лучшего пищеварения;
- Кроме еды необходимо выпивать достаточное количество воды;
- Приемы пищи должны быть примерно в одно и то же время. Последний прием пищи не позднее, чем два часа до сна.



# Несоблюдение режима питания приводит:

- К нарушению баланса микрофлоры кишечника;
- При употреблении больших порций – к ожирению;
- При чрезмерном употреблении углеводов, в частности сладостей, может возникнуть сахарный диабет;
- Исключение из рациона одного или нескольких веществ (жиров или углеводов) может привести к нарушению обмена веществ;
- Заболеваниям желудочно-кишечного тракта, сердца, сосудов;
- К развитию опухолей и др.



# Польза режима дня:

- Приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени;
- Улучшается качество сна;
- Улучшается иммунная система;
- Нормализуется работа нервной системы, стабилизируется психическое состояние;
- Питание в одно и тоже время способствует подготовке органов пищеварения к приему пищи, улучшается аппетит и др.



# Основные правила гигиены:



Мыть руки перед едой;



содержать тело в чистоте;



менять, по мере загрязнения белье;



носить одежду по погоде;



следить за чистотой полости рта;



соблюдать гигиену органов зрения и слуха и др.