

Основные факторы внешней среды,
способствующие развитию нарушений
сосудистого тонуса:

- * нервно-психическое перенапряжение (чрезмерная учебная нагрузка, конфликты в семье и т.д.);



- * чрезмерная физическая нагрузка;
- * гиподинамия;

- * избыточное употребление углеводов и жиров, ожирение;



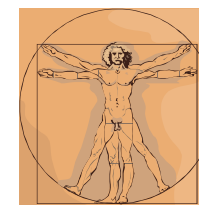
- * курение, алкоголь.



Методическое объединение естественно-математического цикла
«Здоровье»

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Выпуск № 1



27 октября 2010 года

Экология

(от греческих слов:

«ойкос» – дом, жилище, родина и «логос» – наука).

Раздел биологии, изучающий отношения организмов между собой и с окружающей их средой обитания.

Здоровье

Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Одно из основных условий счастья и долголетия человека.

Факторы укрепления здоровья:

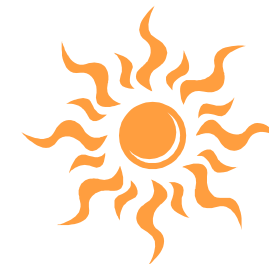
- четкий и правильный распорядок дня;
- высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка;
- постоянное общение с природой, использование благотворных ее факторов – свежего воздуха, воды, солнца.



Формула молодости:

Нужно:

- ⇒ мало есть;
- ⇒ пить больше воды;
- ⇒ заниматься спортом;
- ⇒ дышать свежим воздухом;
- ⇒ как можно больше ходить;
- ⇒ много спать;
- ⇒ просыпаться с улыбкой;
- ⇒ почаще смеяться;
- ⇒ носить одежду для молодежи;
- ⇒ не утрачивать творческое начало;
- ⇒ любить жизнь;
- ⇒ ежедневно удивляться.



Не нужно:

- ◆ употреблять спиртное;
- ◆ курить;
- ◆ переедать;
- ◆ дуться на окружающих;
- ◆ страшиться нового.