

# Вся правда о твоём здоровье

## Основы здорового образа жизни

## Мифы

## Факты

### Режим дня



Соблюдение режима дня необязательно. Можно всю ночь играть в компьютерные игры. Это не приносит вреда для человека.

Нарушение режима дня приводит к снижению концентрации внимания, памяти, мыслительной деятельности, а также быстрому переутомлению, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

### Гигиена



Мыть руки несколько раз в день необязательно. Люди привыкают к микробам и не болеют. Частое мытье рук приводит к сухости кожи.

Грязные руки могут привести к возникновению таких опасных заболеваний, как дизентерия, гельминтозы, ротавирусные инфекции, гепатит, коронавирус и другие. Эти инфекции способны поразить всех близких людей человека, не желающего или забывшего помыть руки.

### Правильное питание



Быстрое питание (фастфуд) не приносит вреда здоровью. Оно позволяет экономить время и деньги.

Регулярное питание фастфудом приводит к зависимости, ожирению, негативным изменениям гормонального фона, проблемам с зубами и бессоннице.

### Эмоциональное здоровье



Злость, тревога, агрессия часто помогают добиться своих целей.

У людей, постоянно испытывающих негативные эмоции, удваивается вероятность развития какой-либо болезни, включая головные боли и болезни сердца. Риск развития болезни становится таким же высоким, как у курильщика.

### Вредные привычки



Безникотиновый вейп и электронная сигарета совершенно безвредны для организма. В отличие от обычных сигарет их можно использовать даже детям.

Жидкости для вейпов содержат пропиленгликоль, который при нагревании негативно влияет на органы дыхания, а также способствует развитию тяжелых заболеваний, таких же, как при употреблении обычных сигарет.

### Физическая активность



Малоподвижный образ жизни полезен для здоровья. Он сохраняет силы и энергию.

Физическая активность дает значительные преимущества для поддержания здоровья всего организма!

**Проверь себя - пройди тест!**

Узнай насколько хорошо ты знаешь правила здорового образа жизни

