

# **ЗСЖ - збудуй своє життя!**

*Автори інтегрованого заняття:*  
викладачка хімії, біології та основ екології  
Завора Яна Анатоліївна,  
викладач фізичної культури  
Сердечний Володимир Владиславович  
ХКТК НТУ «ХПІ»

# Вступ

- Багато-хто має на увазі під цим поняттям просто відмову від шкідливих звичок і заняття спортом. Насправді, здоровий спосіб життя – це набагато глибше поняття, це стиль життя і мислення. Для кожної людини – це щось особливе. Саме думки людини становлять основи здорового способу життя.
- Спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище.
- Саме поняття «здоровий спосіб життя» з'явилося не дуже давно, але дотримуватися його принципів люди намагалися віддавна.
- Сьогодні люди, котрі дотримуються здорового способу життя, мають на меті щось зовсім інше. Люди хочуть зберегти свій організм здоровим, адже його й так ослаблюють такі чинники як погана екологія, забруднена вода, а також популярні в наш час шкідливі звички.
- Здоров'я не можна придбати один раз і назавжди на якомусь етапі життя. Організм може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і, у такий спосіб, удосконалюється. Тому здорового способу життя треба повсякчас навчатися та виховувати потребу в ньому.

# Здоровий спосіб життя

- **Здоровий спосіб життя** (скорочено «ЗСЖ») — розумне використання свого життєвого потенціалу, дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій тощо.
- Необхідність ЗСЖ виходить з того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути.
- Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням, що передаються статевим шляхом.

# Основні складові здоров'я

- **Фізичне здоров'я** - це досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму.
- **Психічне здоров'я** – наявність динамічної рівноваги між середовищем та особистістю, повноцінний психічний розвиток людини в усі періоди розвитку.
- **Емоційне здоров'я** – стан душевного комфорту, що сприяє розвитку повноцінної особистості.
- **Соціальне здоров'я** – стан гармонійного функціонування людини в основних видах взаємодії з людьми на основі взаєморозуміння і взаємоповаги.
- **Інтелектуальне здоров'я** – пов'язане з особливостями мислення, характеру розумової діяльності, здібностей людини.
- **Духовне здоров'я** – духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, моралі, етики, ставлення до сенсу життя в контексті власних ідеалів і світогляду.



**„Життя — можливість, використовуй її.  
Життя — краса, захоплюйся нею...”**

**Свята Мати Тереза (Аньє́за  
(Аґне́с) Го́ндже Бояджі́у)**



# Здоровий спосіб життя

- оптимальний руховий режим;
- плідна трудова діяльність;
- хороша гігієна;
- правильне харчування;
- відмова від будь-яких шкідливих звичок.



# Фізичне здоров'я

- Фізичне (соматичне) здоров'я відображає поточний стан органів і систем органів людського організму; рівень їх розвитку і функціональних можливостей, ступінь адаптації до різних чинників навколишнього середовища. Воно являє основу пірамідальної системи структурної організації людини.
- Фізичне здоров'я - це стан організму, за якого показники основних фізіологічних систем лежать у межах фізіологічної норми і адекватно змінюються під час взаємодії людини з навколишнім середовищем.
- Основу фізичного здоров'я становить біологічна програма індивідуального розвитку людини, яка опосередкована базовими потребами (харчування, дихання, рух, пізнання навколишнього світу, сексуальне задоволення та ін.), домінуючими в неї на різних етапах.
- Турбота про фізичне здоров'я людини повинна починатися з доембріонального періоду і тривати впродовж усього життя, надто на ранніх етапах життя й у критичні періоди (статеве дозрівання, клімактерий та ін ).

# Рухайтесь більше!

- Брак руху негативно впливає на здоров'ї:
  - загальмовує обмін речовин;
  - накопичує зайві кілограми;
  - розвиває хвороби серцево-судинної системи, діабет та інші захворювання.
- **Будьте «проти гіподинамії!»**

■ Вибирайте те, що вам до душі – спеціальні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, фізкультурні перерви, піший туризм.





# Піраміда рухової активності

- Існує шість складників фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла.
- Фізична активність робить нас сильними, наповнює енергією, покращує статуру, координацію рухів і швидкість реакції. Вона тренує м'язи (зокрема й серце), зміцнює кістки, стимулює обмін речовин, допомагає підтримувати ідеальну масу тіла, зменшує ризик виникнення захворювань. Регулярні тренування поліпшують показники роботи багатьох органів і систем.
- Для підтримання доброї фізичної форми існують спеціальні вправи, зокрема ті, які зараз називають фітнесом (від англ. to be fit — тримати себе у формі). Більшість їх розподіляють на дві категорії: аеробні й анаеробні.







**Праця** - важливий чинник впливу на здоровий спосіб життя людини, основа морального і фізичного здоров'я людини.



# Ранкова гімнастика

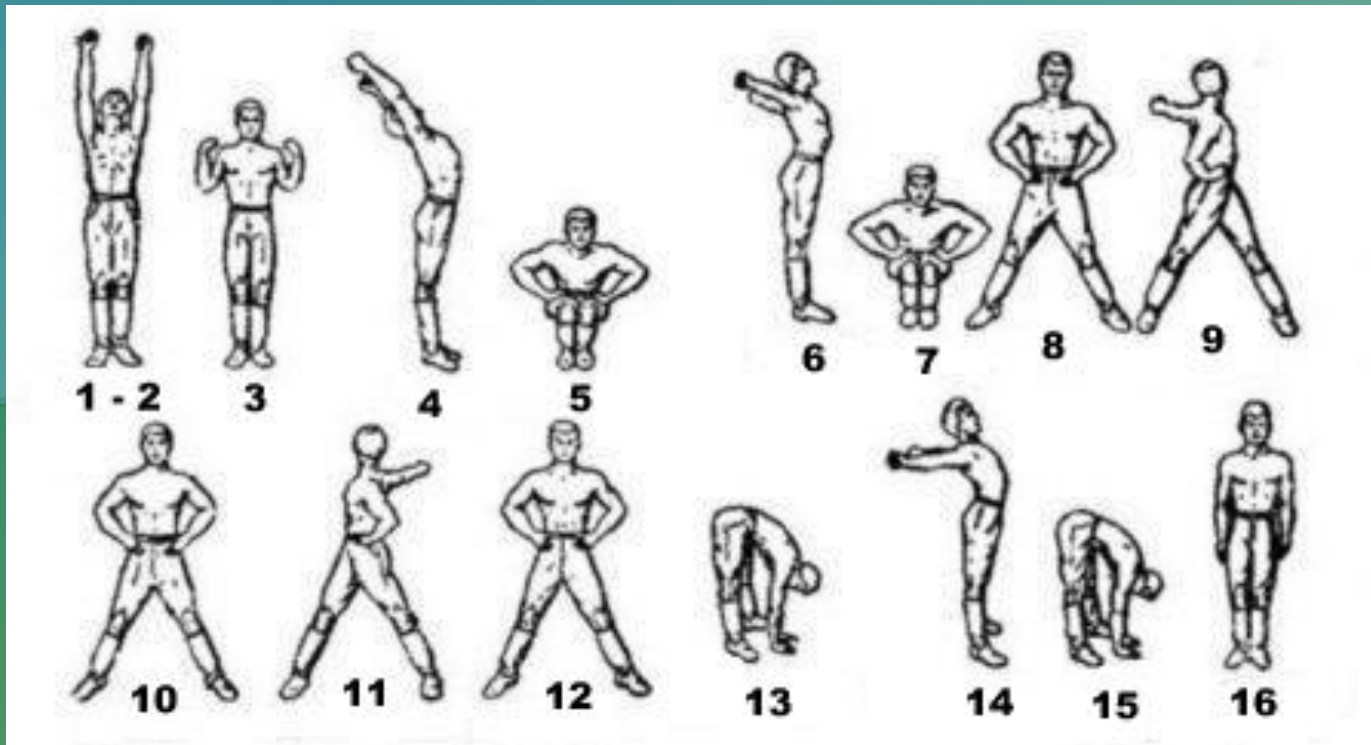
- Ранкова гігієнічна гімнастика - це дієвий засіб фізичного виховання. Систематичне виконання спеціального комплексу фізичних вправ після сну позитивно впливає на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей. Під впливом гімнастики покращується кровообіг, зміцнюється нервова, дихальна, серцево-судинна системи, покращується діяльність органів травлення, стимулюється діяльність кори головного мозку, зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються фізичні якості і сила волі, наполегливість, терпіння, підвищується працездатність.
- Виконання вправ просто неба, водні процедури після гімнастики сприяють загартуванню організму. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок.
- Ефективність впливу гімнастики залежить від того, наскільки правильно виконують вправи, дотримуються послідовності під час їх виконання і кількості повторень кожної окремої вправи.

# Вимоги до комплексу ранкової гімнастики

- 1. Ходьба або легкий біг без напруження (вони сприяють пожвавленню діяльності організму і загальному розігріванню).
- 2. Вправи на кшталт потягування (сприяють виправленню хребта, покращенню кровообігу в м'язах рук і плечового поясу, розправленню грудної клітки. Вправи виконують стоячи або лежачи в повільному темпі. На потягуванні — вдих, з поверненням у вихідне положення — видих).
- 3. Вправи для м'язів ніг (сприяють зміцненню м'язів ніг, покращують кровообіг. Це можуть бути різні присідання або випади в поєднанні з рухами рук або тулуба. Дихати потрібно в такт з рухами).
- 4. Вправи для м'язів живота і спини (найчастіше використовують різні нахили вперед і назад. Вправи такого типу зміцнюють м'язи черевного гніту і спини, збільшують рухливість хребта).
- 5. Вправи для рук і плечового поясу (як правило це, згинання і розгинання рук в упорі лежачи або з упором на крісло, стіл. Після виконання вправи такого характеру рекомендується виконати “струшування” руками, щоб зняти з них напруження).
- 6. Вправи для бокових м'язів тулуба (застосовують нахили вбік, нахили з поворотами навколо осі тулуба і з рухами рук).
- 7. Стрибки або біг (вони сприяють покращенню обміну речовин в організмі, тренують серце й легені, зміцнюють м'язи й суглоби ніг. Стрибки варто поєднувати з просуванням уперед на двох ногах або по чергово спочатку на одній, потім на іншій нозі. Можна включати також стрибки через скакалку, біг з високим підніманням стегна).
- 8. Вправи для відновлення оптимального дихання і кровообігу (ходьба, вправи для дихання, розслаблення та ін.).
- Важливо знати також, що до середини комплексу складність і темп виконання вправ збільшують; потім поступово ці компоненти комплексу знижують. Збільшення або зменшення навантаження регулюється за допомогою: 1) зміни амплітуди рухів; 2) прискорення або сповільнення темпу виконання вправ; 3) збільшення або зменшення кількості повторень вправ; 4) залучення до роботи більшої або меншої кількості м'язових груп; 5) збільшення або скорочення пауз між вправами.
- Комплекс вправ слід періодично змінювати. Час виконання комплексу ранкової гімнастики триває в межах 12 - 15 хвилин.
- Під час виконання вправ велике значення має правильне дихання. Потрібно навчитися поєднувати вдих і видих з рухами. Вдих, як правило, виконують з підніманням рук угору або розведенням їх у сторони, з потягуванням і випрямленням тулуба після нахилів, поворотів, присідань.
- Видих виконують під час опускання рук додолу, під час нахилів і поворотів тулуба, присідань, у момент напруження м'язів, надто м'язів живота.



# Комплекс ранкової гімнастики



- Ранкова гімнастика корисна для всіх, і для дітей дошкільного віку, і для людей похилого віку, надто вона рекомендована офісним співробітникам, які ведуть сидячий спосіб життя.

# Спортивні локації Харкова



- Стадіон "Металіст"
- вул. Плеханівська, 65,
- м. "Спортивна"
- <https://metalist-stadium.com/ua/>



- Спортивный комплекс "Локомотив"
- вул. Велика Панасівська, 90,
- м. "Південний вокзал"
- <https://swimming-cool.com.ua/item/basseyn-lokomotiv-kharkov/>



- МСДЮСШОР з водних видів спорту Яни Клочкової
- вул. Динамівська, 5 А,
- м. "Держпром"
- <http://aqua-sportschool.edu.kh.ua/uk/>

# Гігієна



- *Регулярні водні процедури, дотримання правил сну, праці та ін.*

# Особиста гігієна

- **Особиста гігієна** - це основа здорового способу життя, умова ефективної первинної та вторинної профілактики різних захворювань. Особиста гігієна розробляє принципи збереження і зміцнення здоров'я за допомогою дотримання гігієнічних вимог у повсякденному особистому житті й діяльності.  
**Подбайте про своє волосся:** Мийте волосся принаймні кожні два дні. Якщо ви страждаєте від вошей і лупи, потрібно негайно вжити необхідних заходів, аби позбутися цих проблем. Важливо регулярно підстригатися. Що довше вашу волосся, то воно більш ламке.
- **Чистота одягу** Носіть свіжий комплект одягу якомога частіше. Брудний одяг - джерело забруднення і може призвести до шкірних захворювань. Носіть чисті шкарпетки щодня (надто після занять спортом). Регулярно міняйте постільну білизну.
- **Купання щодня:** Приймайте регулярно ванну або душ (щоранку і після всіх занять спортом). Важливо регулярно оздоровлювати шкіру, прибираючи з неї клітини мертвого епітелію. Регулярно міняйте свої рушники, користуйтеся різними рушниками для різних частин тіла.
- **Мийте руки:** після відвідування туалету, перед прийняттям їжі, після контакту з тваринами та сміттям, і після кашлю або чхання. Здебільшого причина захворювання на застуду та гастроентерит – це немиті руки. Висушуйте руки чимось чистим і сухим, наприклад, паперовими рушниками.
- Корисні гігієнічні звички легко започаткувати та зберегти, вони один з найбільш ефективних способів захистити себе та інших від багатьох хвороб.



# Раціональне харчування

- **Вимоги до їжі:** забезпечувати організм достатньою кількістю енергії, поживних речовин, вітамінів і мікроелементів.
- Харчування не повинно бути надмірним, також не має бути нестачі їжі.



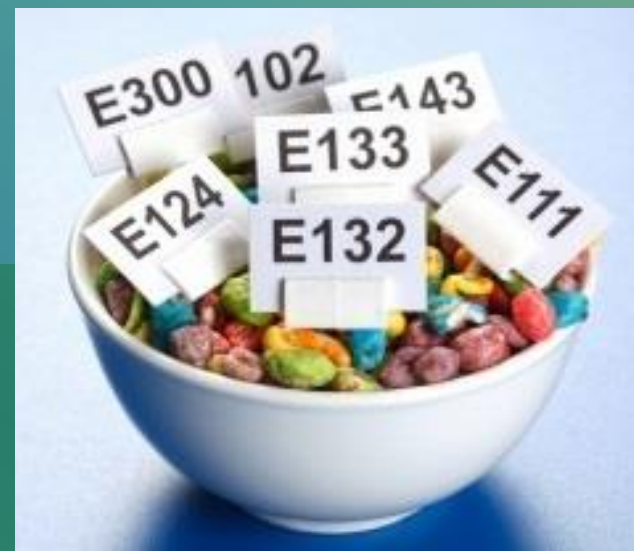
# Піраміда здорового харчування

- Люди мають потребу в харчуванні, яке забезпечує організм енергією і всіма поживними речовинами.
- Отже, як визначити потрібну кількість білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у щоденному меню?
- Харчова піраміда допомагає правильно спланувати своє харчування. Адже включаючи в меню продукти з різних груп, ви гарантуєте собі повноцінну дієту на щодень.



# Харчові добавки

- *Це речовини, які ніколи не вживають окремо, а вводять до продуктів харчування під час виготовлення.*
- Призначення харчових добавок
- надають продуктам харчування необхідні та приємні властивості колір, смак й аромат, потрібну консистенцію;
- збільшують термін зберігання продуктів харчування, що необхідно для їх транспортування та зберігання.



# Класифікація харчових добавок

Класифікація добавок	
E100-E182	Барвники
E200-E299	Консерванти
E300-E399	Антиокислювачі
E400-E499	Стабілізатори
E500-E599	Емульгатори
E600-E699	Підсилювачі смаку й аромату
E700-E899	Резервні номери
E900-E999	Глазурувальні агенти



# Вплив харчових добавок на організм

- викликають розлади кишечника;
- викликають висипання;
- негативно впливають на тиск;
- шкідливі для шкіри;
- канцерогенні;
- підвищують рівень холестерину;
- негативно впливають на ЦНС, зір.



Синтетические добавки довольно часто оборачиваются пищевой аллергией, которая проявляется в форме дерматита

# Фрагменти з книжки Академії здоров'я: поради щодо застосування *Coca-Cola* в інших сферах діяльності

- у багатьох штатах США дорожня поліція завжди має в патрульній машині 2 пляшки Коли, щоби змивати із шосе кров після аварії;
- фермери з індійського штату Чхаттісгар використовують Колу, аби захистити свої рисові плантації від шкідників. За їхніми словами, напої вартують дешевше за пестициди, а їх вплив на шкідників однаковий;
- домогосподарки вважають Колу чудовим засобом для чищення: вона добре порається з іржею, вапняним нальотом і відкладеннями кальцію;
- активний інгредієнт Коли – фосфорна кислота: за 4 дні може розчинити нігті, за 10 днів пластмасовий гребінець;
- так само в книжці радять використовувати Колу для прання брудного одягу, очищення скла в легковіку і двигунів вантажівок.

The Coca-Cola logo is displayed in its classic red script font with a white outline, set against a dark green background.

# Рекомендації щодо вживання продуктів харчування

- Уважно читайте написи на етикетці продукту;
- Не купуйте продукти із занадто тривалим терміном зберігання;
- Не купуйте продуктів з неприродним яскравим забарвленням;
- Не купуйте підфарбовані газовані напої, готуйте соки власноруч;
- Не купуйте перероблених або законсервованих м'ясних продуктів (ковбаса, сосиски, тушонка);
- Не купуйте супів і каш швидкого приготування, готуйте їх власноруч;
- Не вживайте, як легкий перекус, чіпсів, сухариків, замініть їх горіхами, родзинками;
- У харчуванні все має бути до міри, безпечно і по змозі різноманітно.

# Відмовтесь від шкідливих звичок!

## ■ ЩОРОКУ ВМИРАЮТЬ –

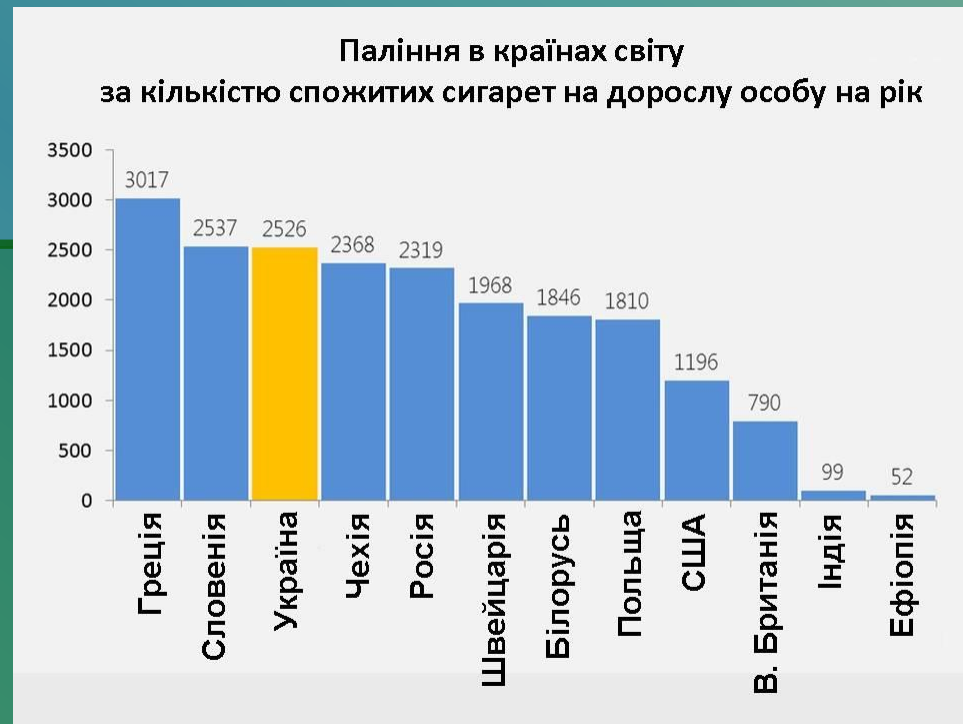
- 3 мільйони людей від куріння!
- 6 мільйонів людей від алкоголізму!





# Паління в країнах світу

- В Україні щоденні курці - це 35,9% чоловіків та 7,0% жінок. Загалом щоденно курить 7,2 млн. дорослих українців.
- Щороку 85 тисяч українців помирають від хвороб, спричинених курінням. Куріння - один з ключових чинників ризику розвитку ішемічної хвороби серця, інсульту і хвороби периферичних судин.
- Із півмільйона щорічних смертей від серцево-судинних захворювань 12% (понад 50 тисяч) це прямий наслідок уживання тютюну.



- Кожна цигарка скорочує життя на 8 - 15 хвилин
- Порівняно зі здоровими людьми курці:

у **13** разів частіше хворіють на стенокардію,

у **12** разів – на інфаркт міокарда,

у **10** разів – на виразку шлунка.

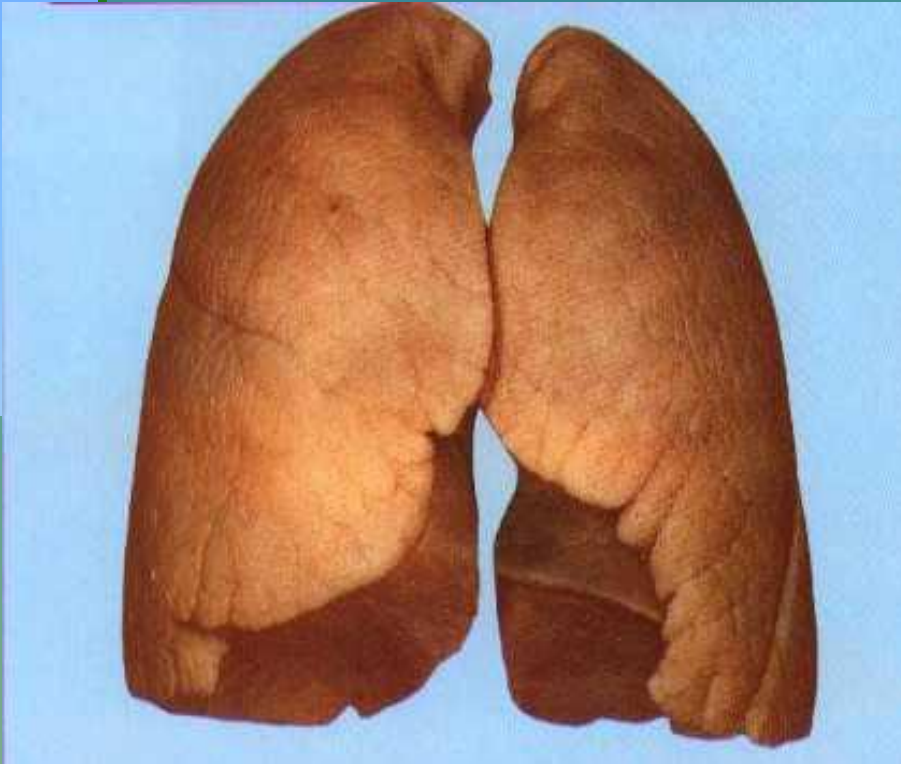
Курці складають **96 - 100%** усіх хворих на рак легенів.



### Прогноз

2020 року від паління загинуть близько **10 мільйонів** людей  
віком від 30 до 40 років

# Паління - це один з варіантів наркоманії



Легені здорової людини



Легені курця



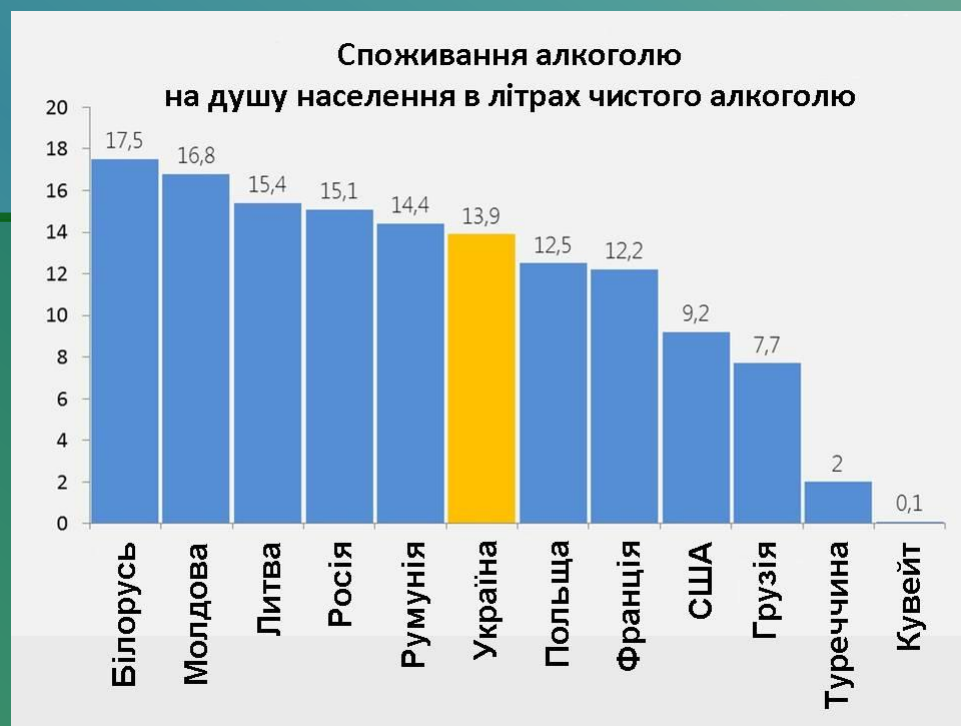
# Як кинути курити: п`ять способів позбутися шкідливої звички

- 1. «Порадитися» з гаманцем. Куріння – недешеве задоволення. Тому перший крок до відмови від шкідливої пристрасті – підрахувати, наскільки ця звичка завдає вдару по бюджету. Результат може, якщо не приголомшити, то, як мінімум, змусити задуматися.
- 2. Зайняти руки. Усі люди по-різному сприймають навколишній світ. Хтось звертає увагу на зорові образи, хтось надає особливого значення звукам, а для третіх важлива тактильна складова. Таким людям постійно треба щось крутити, чіпати, переставляти. І коли видається нічим не зайнята хвилина, сигарета перетворюється на справжнє щастя. Для такої людини куріння – справжній ритуал: покрутити в руках запальничку, пом'яти сигарету. І кинути курити в цьому разі може допомогти заміна сигарет чимось настільки ж захоплюючим на дотик. Наприклад, новим мобільним телефоном, планшетом або навіть спицями для плетіння.
- 3. Піти до спортзали. Психологи стверджують, що найкраще кидати курити під час відпустки. По-перше, поруч не буде всюдисущих колег, які звикли обговорювати в курилці останні плітки. По-друге, у відпустці з'являється безліч можливостей зайнятися активним відпочинком, а значить, нудьгувати і курити буде ніколи. Головне – проводити відпустку, не лежачи на пляжі, а постійно рухаючись. Підійдуть походи в гори, дайвінг, сплав річкою. До того ж, фізичні навантаження якоюсь мірою компенсують звичну потребу організму в нікотині. Крім того, заняття спортом значно знижують рівень стресу, в який потрапляє людина, котра прагне кинути курити. Отже, якщо до відпустки ще далеко, завжди можна записатися в найближчий фітнес-клуб або просто завести звичку довго гуляти.
- 4. Відвідати аптеку. Сучасна медицина пропонує завзятим курцям безліч методів і засобів, покликаних полегшити їхні страждання після відмови від сигарет. Найбільш поширений спосіб зменшити такий абстинентний синдром – нікотинозамінна терапія. У цьому разі до організму надходить нікотин, але без шкідливих хімічних сполук і речовин, які в надлишку містяться в звичайній сигареті. До того ж, кількість цього нікотину істотно нижча, ніж у тютюнових виробах. Отже, озброївшись, наприклад, нікотинним пластирем, можна запросто ліквідувати фізичну складову залежності від тютюну. Стосовно психологічної залежності, то можна спробувати перемогти її, перейшовши на сигарети без тютюну. Хоча й ними, звичайно, захоплюватися не варто.
- 5. Записатися на прийом до лікаря. Якщо силу маєте, волю маєте, а сили волі не маєте, по допомогу у справі відмови від куріння можна звернутися до медиків. В арсеналі східної медицини цілий набір антикурильних методик. Тут і голковколювання, і точковий масаж, і припікання, і ароматерапія. Головне завдання цілителів – не лише змусити людину відмовитися від шкідливої звички і допомогти організму адаптуватися до нового способу життя, а й в цілому оздоровити організм, постаратися відновити енергетичний і біологічний баланс, порушений курінням.

# Споживання алкоголю в країнах світу

- За рік середньостатистичний українець випиває 13,9 літрів чистого спирту.

- Попереду України за цим показником Румунія (14,4 л), Росія (15,1), Литва (15,4), Молдова (16,8) та Білорусь (17,5 л). Опитування проводилося серед осіб віком понад 16 років.
- 84% підлітків в Україні (віком 15 – 17 років) мали досвід уживання алкоголю. Серед дівчаток — 86%. Серед хлопчиків — 82%. Це дані Європейського опитування учнів щодо вживання алкоголю та наркотиків (ESPAD), в якому взяло участь понад шість тисяч респондентів з близько 450 навчальних закладів. Кожен шостий підліток вживає алкоголь мінімум раз на тиждень.



# Шість способів кинути ПИТИ

- **Знайдіть вагому причину для відмови від алкоголю.** І хоча багато хто з нас чудово розуміє, наскільки шкідливий алкоголь і як він провокує розвиток різних захворювань (цироз, діабет, серцеві недуги), нікого це ніколи не зупиняє від уживання алкогольних напоїв. Помічали, що в багатьох алкоголіків на ранок характерна припухлість і почервоніння обличчя, розгубленість у погляді й невпевнена хода. І не забувайте про запах. Невже ви хочете мати такий вигляд?
- **Встановіть причину вашого постійного пияцтва.** Подумайте, чому ви так часто п'єте. Можливо, ви занадто покладаетесь на алкоголь як на вирішення всіх ваших проблем і життєвих негараздів. Такого роду експізм не надто ефективний, адже проблеми продовжують накопичуватися і далі.
- **Знайдіть когось, хто теж хоче зав'язати з випивкою.** Якщо у вашому оточенні немає знайомих, які чітко усвідомлюють свою проблему з алкоголем, то завжди існує можливість знайти таких в Інтернет і соціальних мережах. Взаємна підтримка і тверді обіцянки допоможуть зав'язати, а також дозволять вам розширити коло своїх знайомств.
- **Уникайте спокуси.** Постарайтеся рідше бути в питних закладах. У наш час чимало закладів харчування, в яких у меню немає алкоголю в будь-яких його варіантах.
- **Нагороджуйте себе.** Якщо ви вважаєте, що відсутність "перегару", головного болю, набряку обличчя і відчуття сорому, недостатня винагорода для вас, то спробуйте порахувати всі гроші, які ви витратили на алкогольні напої, і прикиньте, на що їх ще можна було витратити.
- **Відвикнути складно, але можна.** Можливо, у вас з'являться психологічні ефекти через відмову від регулярного вживання алкоголю: дратівливість, погана концентрація, відчуття слабкості, кошмари. Не панікуйте. Незабаром усі ці неприємні симптоми зникнуть.



# Гармонія душі і тіла

- підтримування фізичного здоров'я;
- відсутність шкідливих звичок;
- раціональне харчування;
- альтруїстичне ставлення до людей;
- радісне відчуття свого існування в цьому світі.

# Театральні локації Харкова



- Харківський академічний український драматичний театр імені Тараса Шевченка
- вул. Сумська, 9
- м. Майдан Конституції
- <http://www.theatre-shevchenko.com.ua>



- Харківський національний академічний театр опери та балету ім. М.В. Лисенка
- вул. Сумська, 25
- м. Університет
- <http://hatob.com.ua/ukr/>



- Харківський державний академічний театр ляльок імені В. А. Афанасьєва
- Майдан Конституції, 24
- м. Майдан Конституції
- <https://puppet.kharkov.ua>

# Український фольклор про здоров'я

- Здоров'я - найбільше багатство у світі.
- Без здоров'я нема щастя.
- Найбільше щастя в житті - здоров'я.
- Бережи здоров'я, бо не матимеш щастя.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.
- Як здорове тіло, то й душі мило.
- Усе можна купити, тільки здоров'я ні.
- Поки здоров'я служить - то чоловік не тужить.
- Бувай здорова, як риба, гожа, як вода, весела, як весна, робоча, як бджола, багата, як земля свята!
- Не просімо хліба в Бога, а просімо здоров'я.
- Бути здоровим мало - треба бути живим і здоровим.
- Здоровому все на здоров'я йде.



# Наше сьогодні







# Підсумок заняття

На жаль, найчастіше люди стурбовані здоров'ям тіла, при цьому не розуміють, що потрібно спершу оздоровити дух.

Здоровий спосіб життя повинен стати способом життя для кожного.

„У людині все має бути прекрасним: і тіло, і душа, і одяг, і думки!”

*А.П.Чехов*





# Короткий термінологічний словник

- **Ескапізм** (від англ. *escape* — втеча; втекти, врятуватись) — втеча від дійсності, втрата реальності.
- **Соматичний** — який стосується тіла; тілесний.
- **Гігієна** — наука, що вивчає закономірності впливу на організм людини та суспільне здоров'я комплексу чинників довкілля з метою розроблення гігієнічних норм, санітарних правил, запобіжних і оздоровчих заходів.
- **Білкі** — складні високомолекулярні природні органічні речовини, що складаються з амінокислот, сполучених пептидними зв'язками. В однині (**білок**) термін найчастіше використовують для посилання на білок як речовину, коли неважливий її конкретний склад, та на окремі молекули або типи білків, у множині (**білки**) — для посилання на певну кількість білків, коли точний склад важливий.
- **Жири** — велика група органічних сполук. В організмі людини основну частину жирів становлять тригліцериди. Крім них жирами називають фосфоліпіди, стероли (у тому числі холестерол). Жири містяться у тваринних і рослинних організмах.
- **Вуглеводи** — органічні сполуки, що складаються з карбону, кисню й гідрогену та за хімічною природою є полігідроксиальдегідами або кетонами (тобто мають кілька гідроксильних груп й одну карбонільну), або перетворюються на них шляхом гідролізу. Більшість вуглеводів мають емпіричну формулу  $C_n(H_2O)_m$ , звідки й походить їхня назва («вуглець» + «вода»).

# Джерела інформації

- [https://uk.wikipedia.org/wiki/Здоровий\\_спосіб\\_життя](https://uk.wikipedia.org/wiki/Здоровий_спосіб_життя)
- [https://uk.wikipedia.org/wiki/Алкоголізм\\_в\\_Україні](https://uk.wikipedia.org/wiki/Алкоголізм_в_Україні)
- <https://life.pravda.com.ua/society/2018/09/24/233286/>
- <https://znaj.ua/zdorovya/179268-6-sposobiv-kinuti-piti-sogodni>
- <https://znaj.ua/popcorn/yak-kynuty-pyty-i-dopomogty-inshym-diyevi-porady>
- <http://narco.pp.ua/uk/kak-brosit-pit-22-soveta.html>
- <https://ecopravo.lviv.ua/health/healthy-way-of-life/yak-kinuti-piti-samostijno/>
- [http://bookwu.net/book\\_valeologiya\\_856/19\\_29.poradi-dlya-tihhto-hoche-kinuti-vzhivati-alkogol](http://bookwu.net/book_valeologiya_856/19_29.poradi-dlya-tihhto-hoche-kinuti-vzhivati-alkogol).
- <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ескапізм>
- [https://valeon.io.ua/s911082/rankova\\_giginichna\\_gimnastika](https://valeon.io.ua/s911082/rankova_giginichna_gimnastika)
- <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/40>
- <http://ua.textreferat.com/referat-16280-1.html>
- <https://sportwiki.co.ua/rankova-gimnastika-kompleks-vprav.html>
- [http://tourlib.net/books\\_ukr/pankova51.htm](http://tourlib.net/books_ukr/pankova51.htm)