

Формула здоровья



Свежим воздухом дышать.

Вы почаще улыбайтесь,
Здоровым быть всегда старайтесь.

Каждый должен знать:

В год раз-два Нельзя пить и курить.

Посещайте вы врача
Надо спортом заниматься
Зимой бегайте на лыжах
И катайтесь на коньках.

Чистить зубы и гулять,

Летом плаваєте, Свежим воздухом дышать.
И на солнце загорайте.

Не забудьте вы, друзья,
Курить и спать,
Здоровым быть всегда старайтесь.

Гигиену соблюдать! В год раз-два

Посещайте вы врача.

Зимой бегайте на лыжах
И катайтесь на коньках.

Летом плаваєте, играйте
И на солнце загорайте.

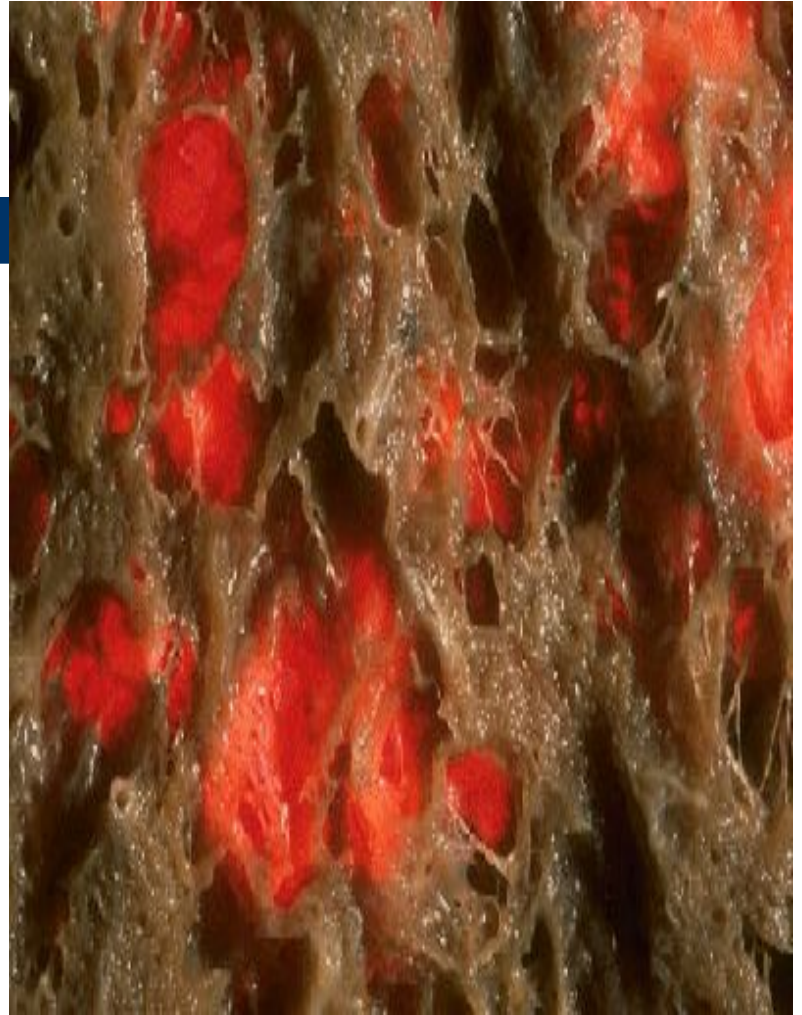
Не забудьте вы, друзья,
Кушать вовремя и спать,

Гигиену соблюдать!



Легкие здорового человека и курящего.



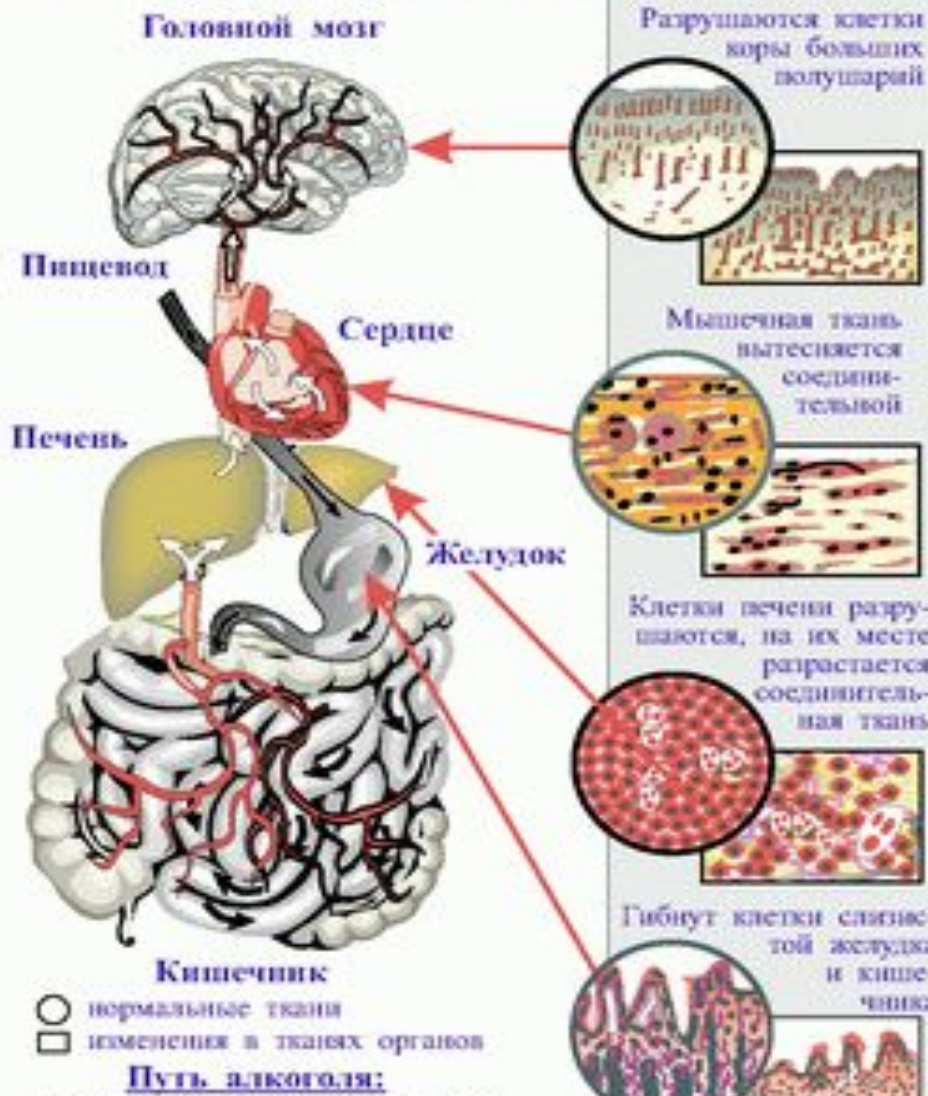


Наркотики





ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СИСТЕМЫ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА





ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Алкоголизм - заболевание, обусловленное пристрастием человека к употреблению алкоголя.

- 1. Начальная стадия** - появление влечения к алкоголю
- 2. Средняя стадия** - нарастающее влечение к алкоголю, частичная потеря памяти, контроля над собой
- 3. Последняя стадия** - психическая и физическая зависимость от алкоголя, необратимые изменения организма, деградация личности



Влияние алкоголя на деторождение



Мозг нормального ребёнка (6 недель):

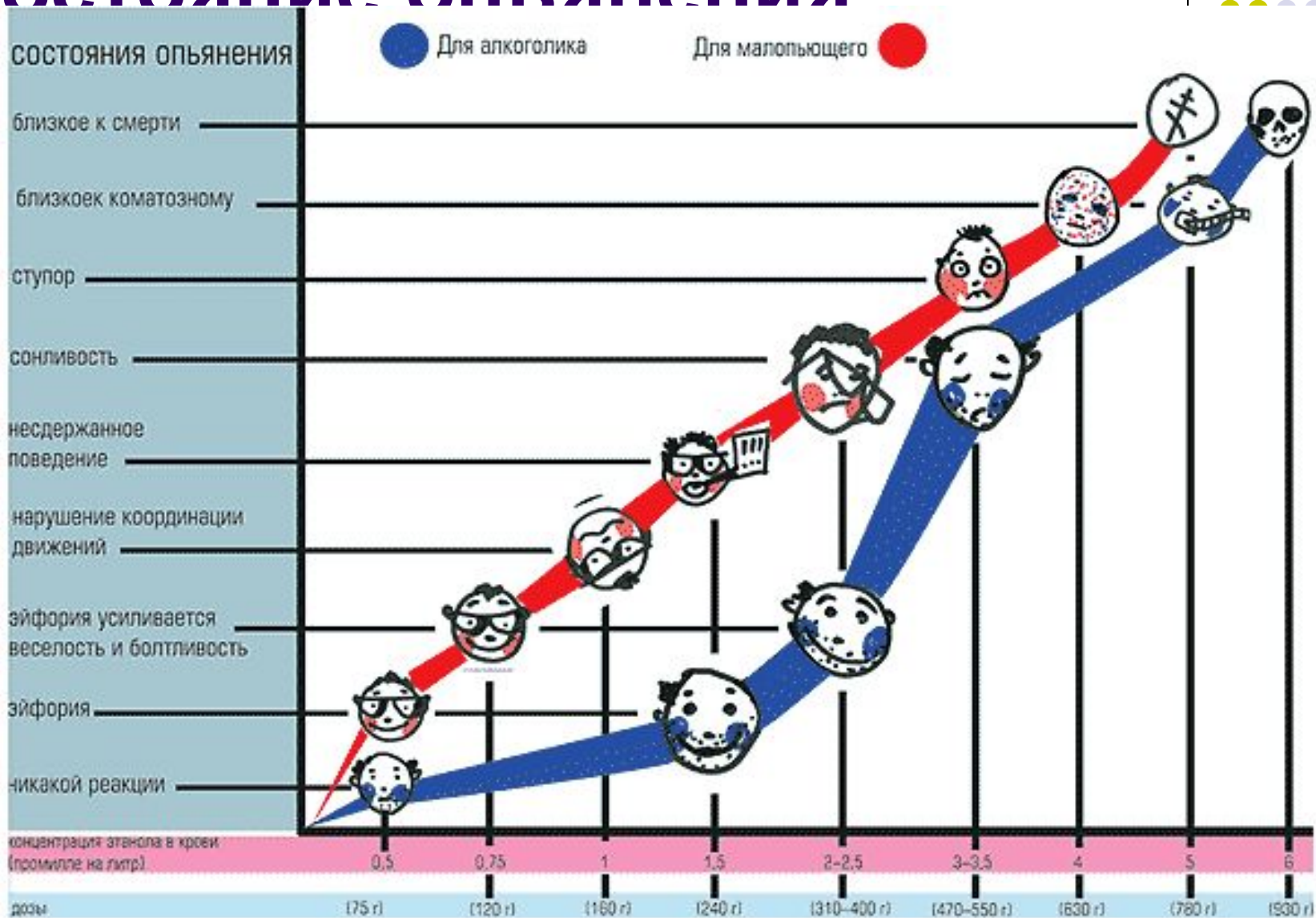


Мозг ребёнка этого же возраста, повреждённый алкоголем (FAS):



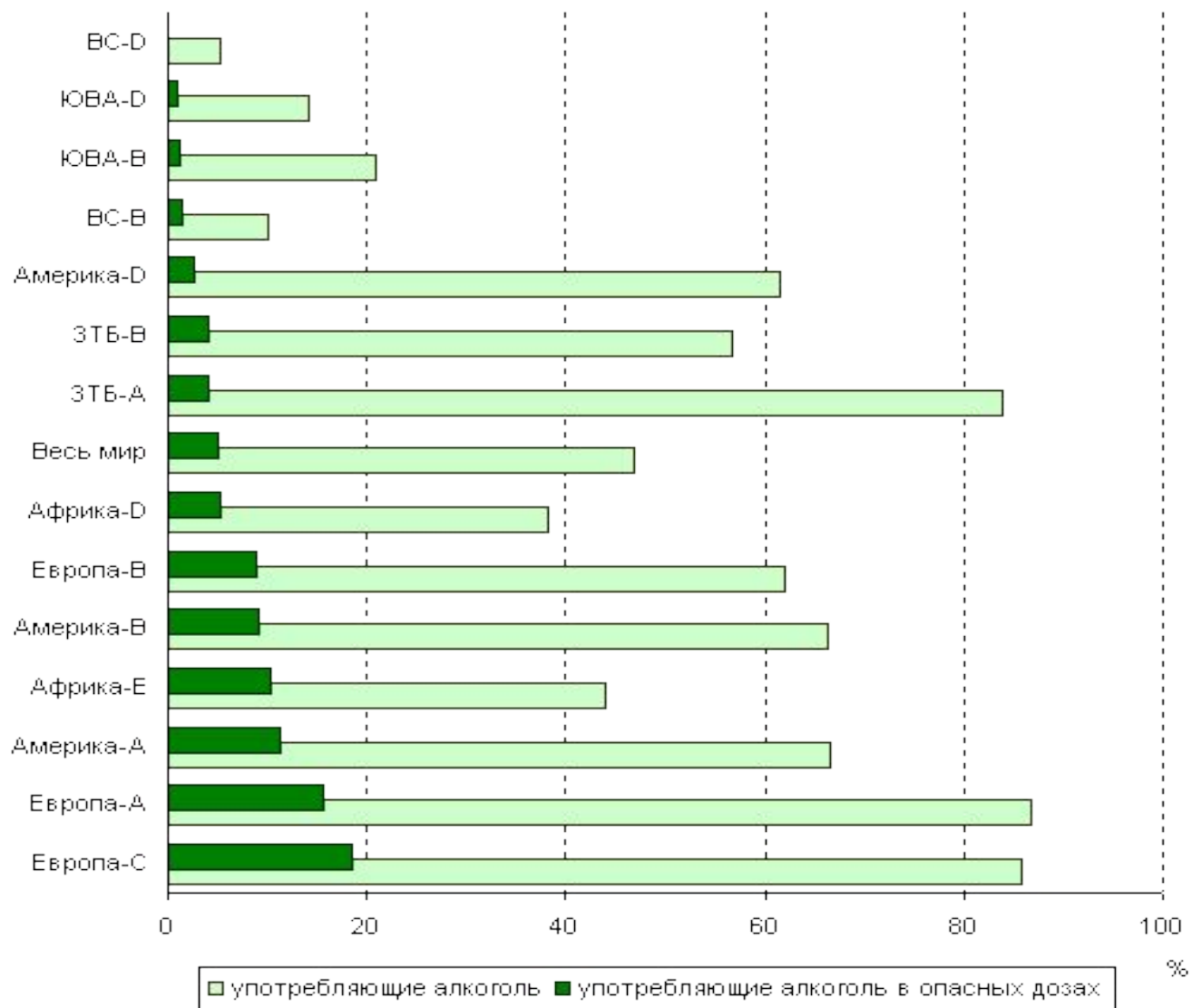
photo: Sterling Clarren MD

Состояние опьянения

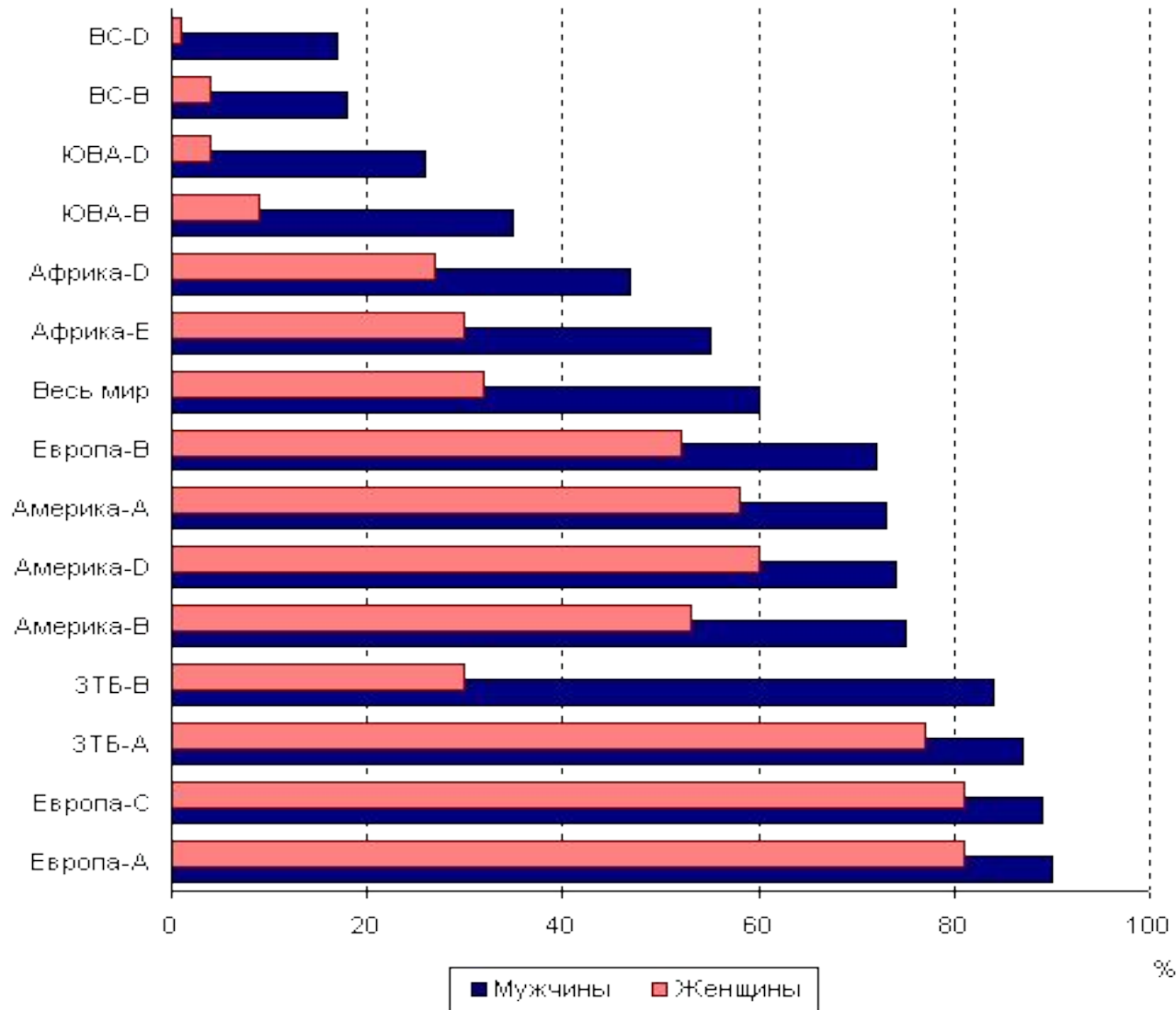


Доля употребляющих алкоголь среди населения в возрасте 15 лет и старше по регионам ВОЗ (стандартизировано по возрастной структуре населения ВОЗ),

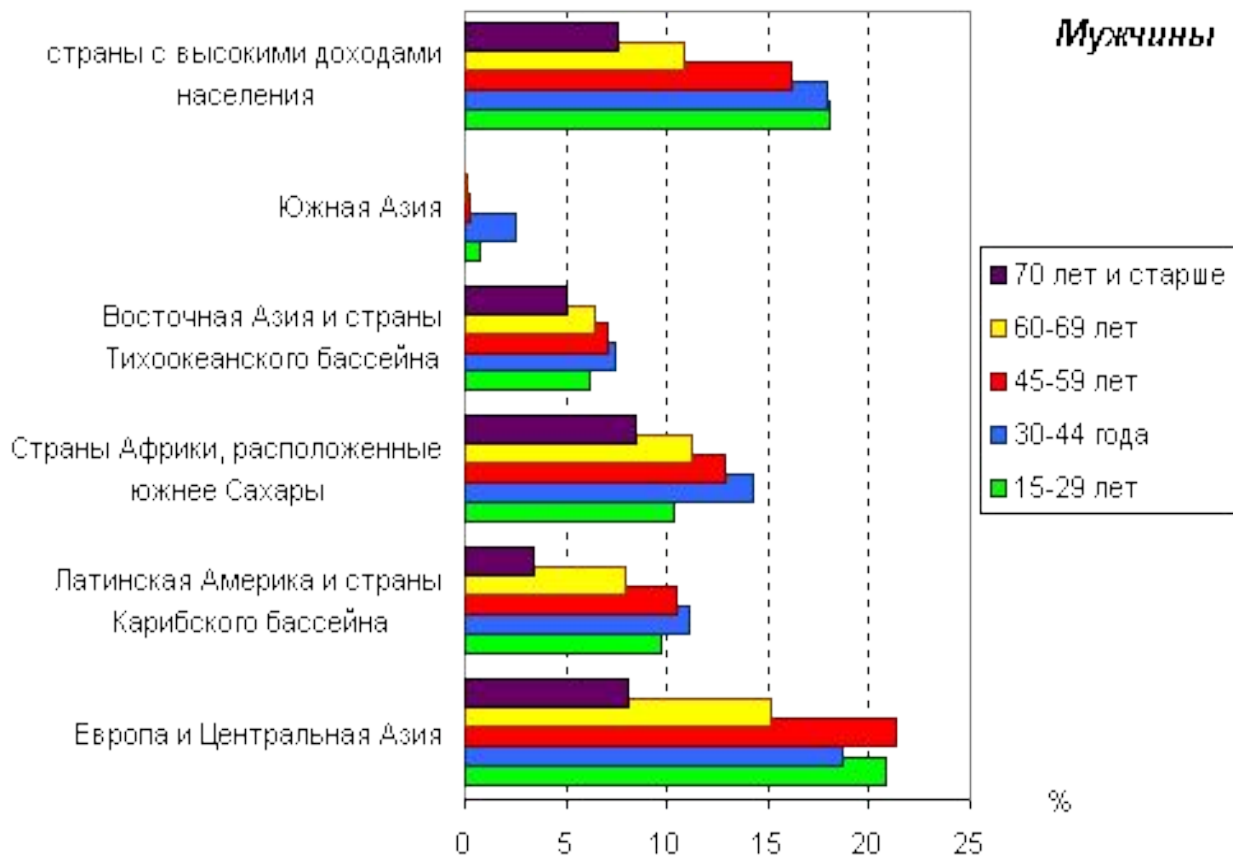
%, 2007 год



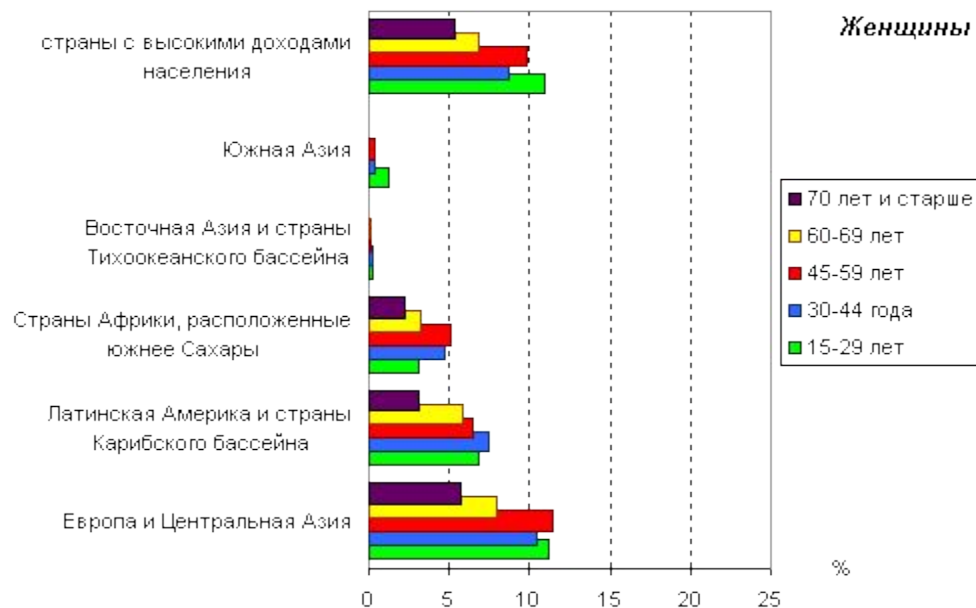
Доля употребляющих алкоголь среди мужчин и женщин в возрасте 15 лет и старше по регионам ВОЗ, %, 2007год.



Доля мужчин, употребляющих алкоголь в опасных дозах, по возрасту и регионам мира (по классификации Всемирного Банка), %, 2007год



Доля женщин, употребляющих алкоголь в опасных дозах, по возрасту и регионам мира (по классификации Всемирного Банка), %, 2007 год

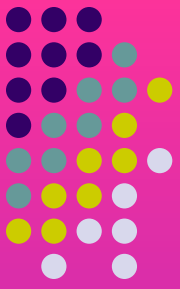


**Психоактивное вещество –это
вещество, влияющее на работу
мозга**



- *наркотики*
- *ингалянты*
- *табак*

Правила безопасного поведения



- *Дети не должны курить – курение вредно для здоровья*
- *Детям не следует пробовать алкогольные напитки*
- *Всегда говори «нет» и уходи, если кто-то предложит тебе попробовать наркотик*
- *Употребление ингалянтов опасно для здоровья и жизни.*



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
=
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

