

**БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ –  
ЖИТЬ В  
РАДОСТИ**



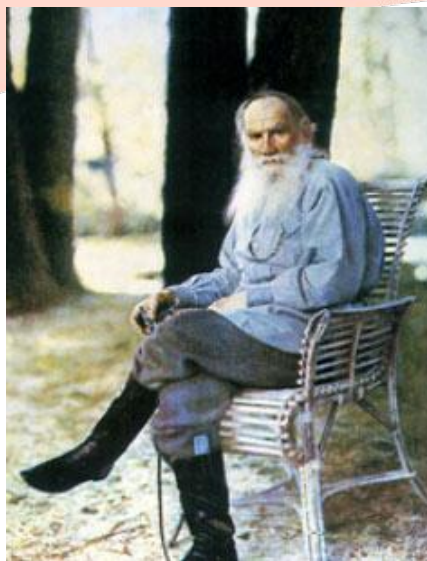
# ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ?



80 лет

90 лет

100 лет



# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЗАВИСИТ



# ЧТО МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ТЫ, ЧТОБЫ СПАСТИ ПРИРОДУ ОТ ГИБЕЛИ?

Если я сорву цветок,  
Если ты сорвёшь цветок,  
Если все: и я, и ты –  
Если мы сорвём цветы –  
Опустеют все поляны  
И не будет красоты.



# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ



## БЛИЦ-ОПРОС


- **Соблюдает ли гигиену ученик, если он заботится о чистоте тела, но не переодевается в домашнюю одежду, возвращаясь из школы?**
- **Что способствует полноценному сну?**
- **Почему витамины обязательно должны входить в рацион питания?**
- **Какой вред приносят организму увлечение табаком и алкоголем?**







# ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

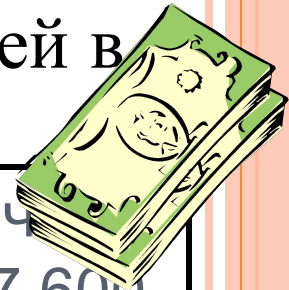
- *Пагубно сказывается на здоровье молодого поколения, ведёт к онкологическим заболеваниям*
  - *Может отрицательно сказаться на здоровье будущего поколения, особенно, если курит женщина*
  - *Значительно усиливает риск приобщения молодёжи к потреблению таких видов наркотиков как гашиш, марихуана, конопля*
- 

# ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

- На покупку сигарет курящая молодёжь еженедельно, в расчёте на одного курящего, тратит в среднем 64 рубля, или же 3 330 рублей в год

В расчёте на число курящей молодёжи получается, что они тратят в год:  $6\,720\,000 \text{ чел.} \times 3\,330 \text{ руб.} = 22\,377\,600\,000 \text{ руб.}$  или приблизительно = **763 млн. 740 тыс. \$**

- Средняя стоимость одной пачки сигарет, которую покупает молодёжь в возрасте 12-22 года – 15 руб. 21 коп. Это дешёвые, а значит – вредные для здоровья сигареты.





# НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ...

**Посеешь поступок – пожнёшь привычку,  
Посеешь привычку – пожнёшь характер,  
Посеешь характер – пожнёшь судьбу**



**ЧТО МЫ МОЖЕМ  
СКАЗАТЬ ТЕМ, КТО  
ПРЕДЛАГАЕТ НАМ  
СИГАРЕТУ?**





# СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО БРОСИЛ КУРИТЬ!

- **Постарайся бывать там, где курить нельзя.**
- **Я выбираю жизнь без сигарет! (повторяй эту фразу)**
- **Ежедневные упражнения (ходьба)**
- **Больше жидкости (соки, вода, не менее 1,5-2 литров в день)**
- **Избегай:**
  - Кофе
  - Алкоголя
  - Острой пищи, перееданий
- **Продержись 5-7 дней, и ты почувствуешь себя по-другому.**
- **Пропагандируй здоровый образ жизни.**



# МЫ – ЧАСТЬ ПРИРОДЫ

