

Береги здоровье смолоду !

Согласно официальному
определению Всемирной
Организации
Здравоохранения,

**здоровье - это
физическое,
психическое и
социальное
благополучие.**



**Считаете ли вы опасным для жизни
человека употребление
табака, алкоголя, наркотических
веществ?**

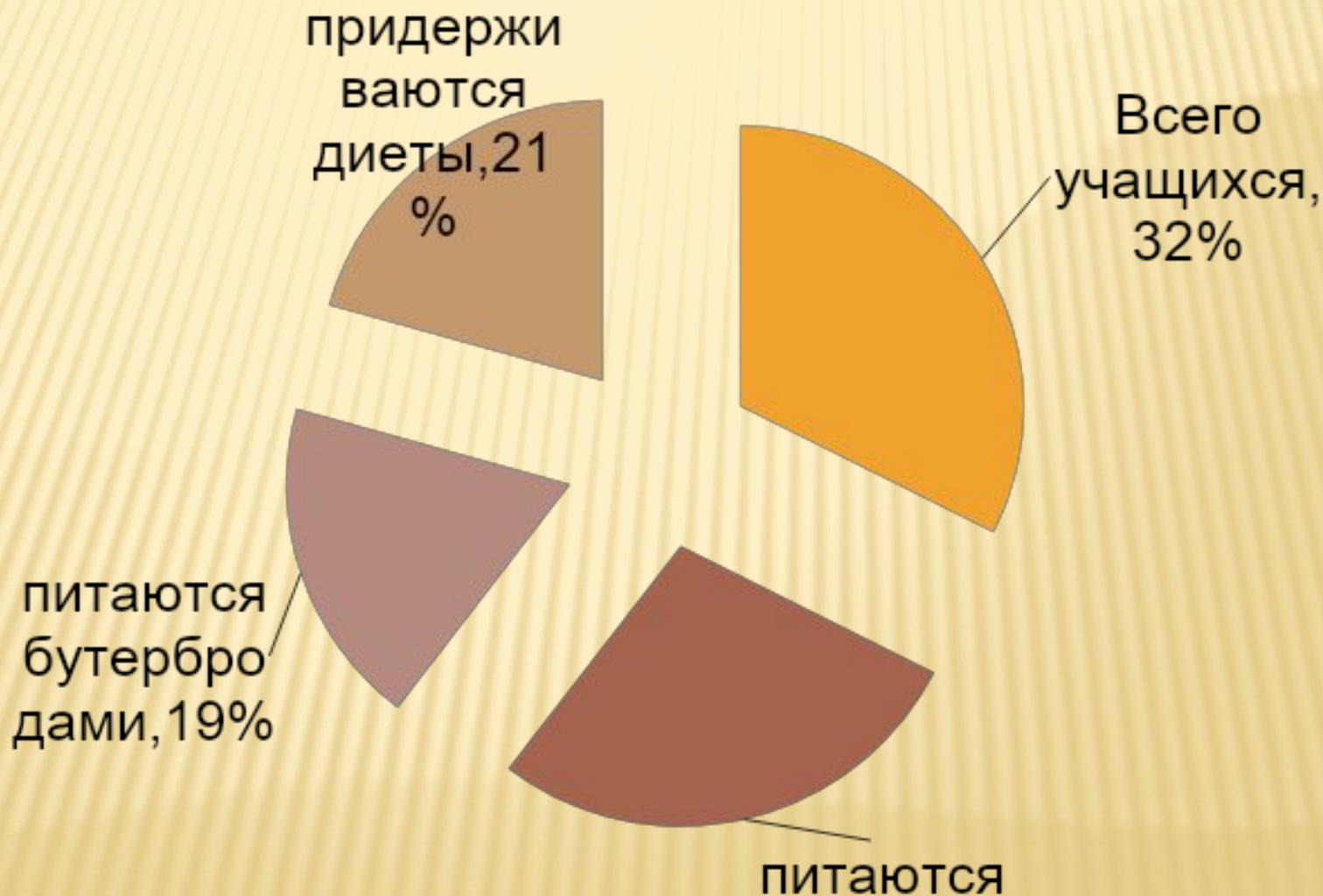


БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

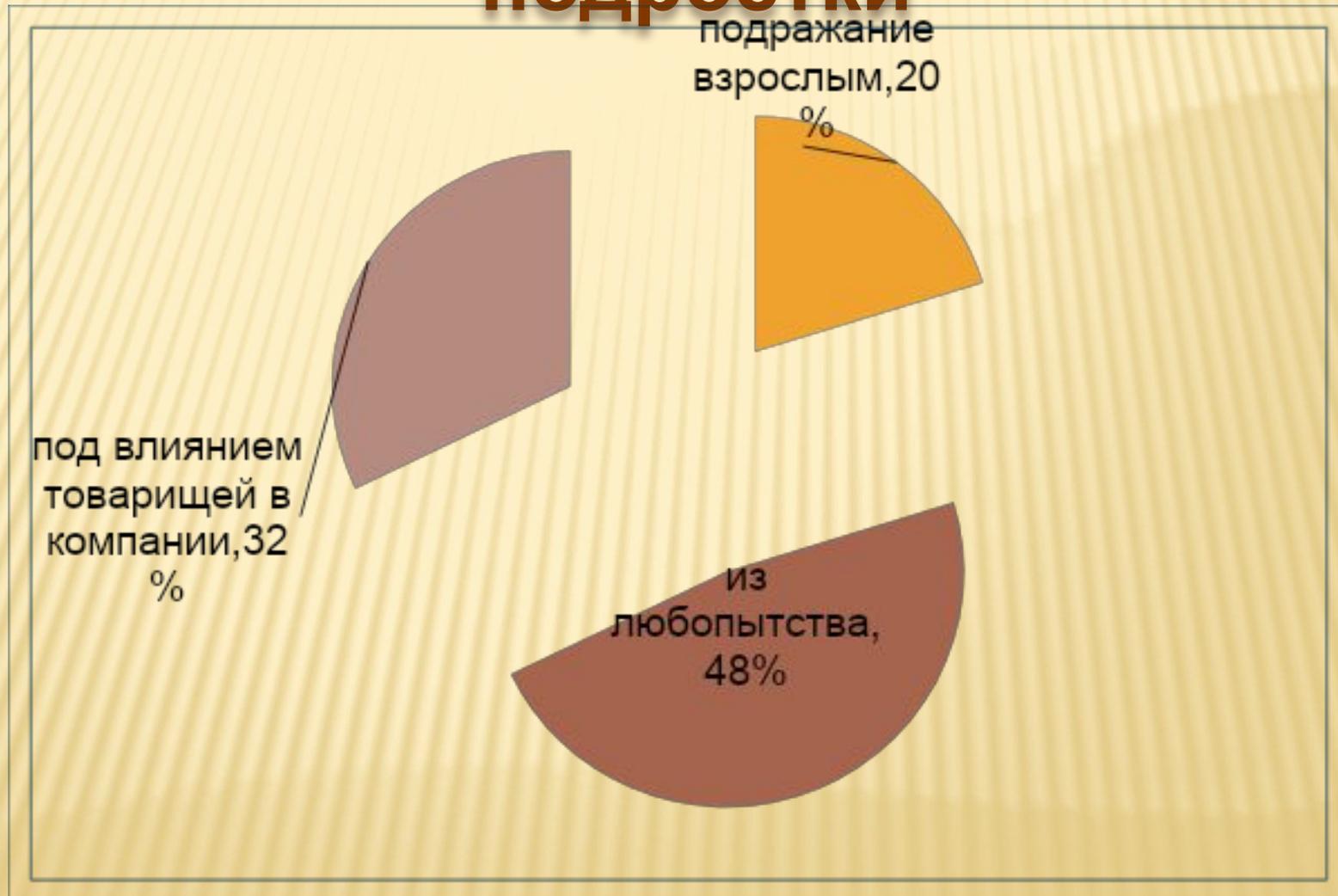
Здоровье зависит
на 20% - от окружающей
среды,
на 20% - от наследственных
факторов,
на 10% - от медицинского
обслуживания,
на 50% - от образа жизни.



Правильно ли мы питаемся?



Причины по которым курят подростки



КТО КУРИТ ТАБАК, ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ

- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболит астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет



Количество курящих подростков в нашей школе



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ МАЛО ЦЕНИМ, НО ЗА ЧТО ДОРОЖЕ ПЛАТИМ.

Максимальная

продолжительность
просмотра телепередач:

- Для дошкольников и младших школьников – 1 час,
- Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
- Для старшего возраста - 2 часа.

Просмотр может быть не более
2-3 раз в неделю.



ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ



Слабеет тело
без дела.



- ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ

- Постарайтесь чаще заниматься спортом.
- Займитесь любимым делом.
- Не забывайте: «С кем поведёшься – от того и наберёшься»



НАРКОМАНИЯ – БОЛЕЗНЬ 21 ВЕКА

- С момента возникновения наркозависимости человек проживает не более 3-4 лет.
- В нашей стране около 7 млн. наркоманов

Признаки наркотического опьянения:

- Беспричинные изменения настроения.
- Излишняя активность или заторможенность.
- Нарушение координации движения.
- Сильное сужение или расширение зрачков.
- Агрессивность.
- Тяга к сладкому.

*Общее число инфицированных в России – более **7000** человек, однако реальное количество российских граждан, инфицированных вирусом составляет более **15000** человек*



Среди инфицированных в основном люди 15-29 лет (78% всех зарегистрированных случаев)

За 20 лет от СПИДа пострадало более 60 млн. человек – 1% населения земного шара, 22 млн. уже умерли. Ежедневно в мире 16000 человек заражаются ВИЧ-инфекцией.

Предполагается, что к 2020 г. ВИЧ унесет жизни 68 млн. человек

По данным ЮНЕСКО...

Наряду с фактами, фиксирующими распространение употребления спиртных напитков среди несовершеннолетних, следует обратить внимание на усиливающиеся тенденции употребления **наркотических веществ.**

Фиксация данных наркомании среди подростков имеет прямое отношение к **проблеме венерических заболеваний** и, в первую очередь, к заболеванием СПИДом. Дело в том, что по оценкам экспертов первый этап эпидемии СПИДа связан с заболеваниями, полученными в результате пользования наркотическими средствами на кровяной основе и многократного использования шприцев.

Учитывая характер распространения наркомании среди молодежи экспертами даются весьма неутешительные прогнозы относительно массового распространения СПИДа в ближайшие годы в России.



Заразиться ВИЧ можно следующим образом:

- половым путем без использования предметов предохранения;**
- при попадании в организм зараженной крови (например при переливании крови);**
- при использовании зараженного шприца или иглы**
- от инфицированной матери к ребенку во время беременности или через материнское молоко**

ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ

- Постарайтесь чаще заниматься спортом.
- Займитесь любимым делом.
- Не забывайте: «С кем поведёшься – от того и наберёшься»





Будьте здоровы!

Спасибо за внимание