

Быть здоровым – это здорово!

Единственная красота, которую я знаю - это здоровье.
Генрих Гейне

Здоровье. Красота. Успех.

- Три ключевых понятия, составляющих единое целое для полноценной жизни человека.



- Быть здоровым - это **модно, престижно, выгодно.**
- И еще это **жизненно необходимо.**
- Быть здоровым - это значит **быть надежной опорой своей семье.**
- Быть здоровым – это значит **быть трудоспособным, и, следовательно, успешным.**
- Быть здоровым – это значит **вести активный образ жизни** и наслаждаться ее возможностями.
- Быть здоровым – это значит **быть всегда у руля**

Факторы влияющие на здоровье.

- здоровье
- активный образ жизни
- вредные привычки
- правильное питание
- наследственность
- ЭКОЛОГИЯ

Правильное питание.

- Питание является жизненной необходимостью человека. Оно даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Здоровье человека на 70% зависит от питания.
- Отсутствие культуры питания приводит к ожирению.

- **Детское ожирение** становится крайне важной мировой проблемой.
- В мире 42 миллиона детей самого малого возраста (до 5 лет) имеют лишний вес.
- Фаст-фуд одна из причин ожирения.



Сухая статистика:

- Лишний вес и **ожирение** является причиной возникновения 44% случаев **диабета**.
- 23% — ишемической болезни сердца.
- От 7% до 41% некоторых видов **рака** во всем мире.
- От лишнего веса и ожирения в мире умирает больше человек, чем от недостаточного веса.

Ваш выбор.

Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий

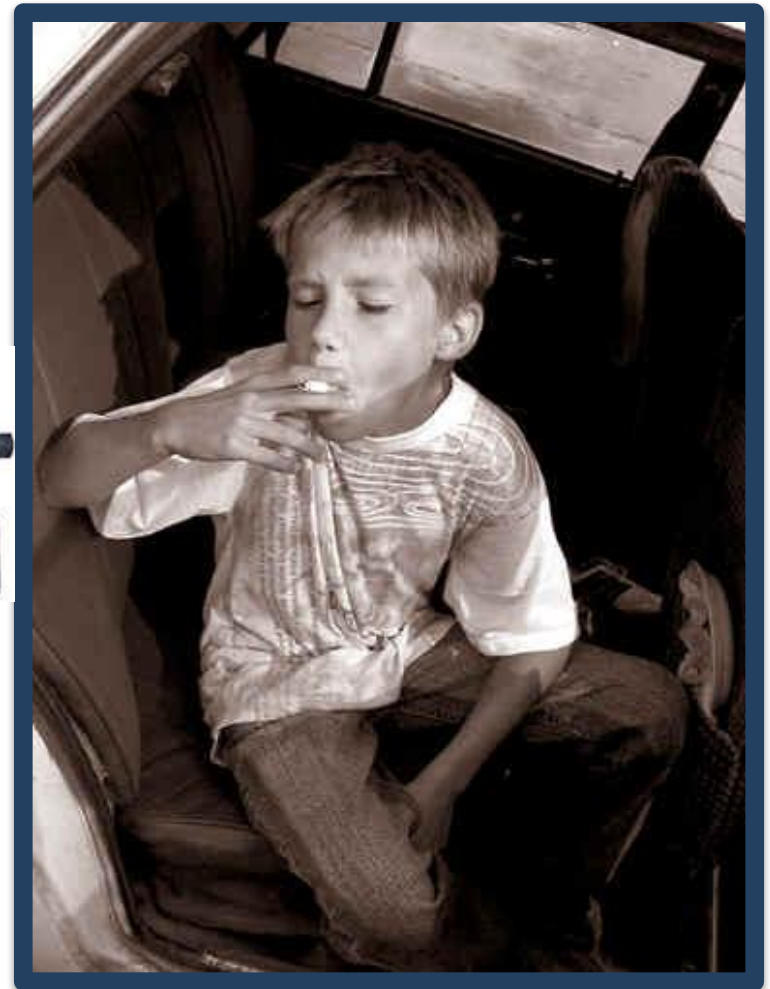


Какое питание вы выбираете?



Табак – забава для дураков.

Гёте.



- Факторы подталкивающие к курению
 - Подражание кумирам
 - Любопытство
 - Пример родителей
 - Доступность цены и приобретения
 - Неблагоприятная социальная обстановка
 - Давление сверстников
 - Реклама

- В России курят **более 3 миллионов подростков**: 0,5 миллиона девушек и 2,5 миллиона юношей.
- В возрасте **от 11 до 13 лет** курят почти **89%** школьников (выкуривая по 1-2 сигареты в день).
- В возрасте **от 14-15 лет** курят **68%** учеников.

Процент курящих учеников выпускных классов составляет порядка **71-75%** от всех учеников выпускных классов и в день эта группа курящих выкуривает где то 6-10 сигарет в день.

Информация для тех, кто решил бросить курить:

- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшается вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через 5 лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.

**КУРИТЬ УЖЕ
НЕ МОДНО!!!**

От вина гибнет красота, вином сокращается молодость.

Гораций

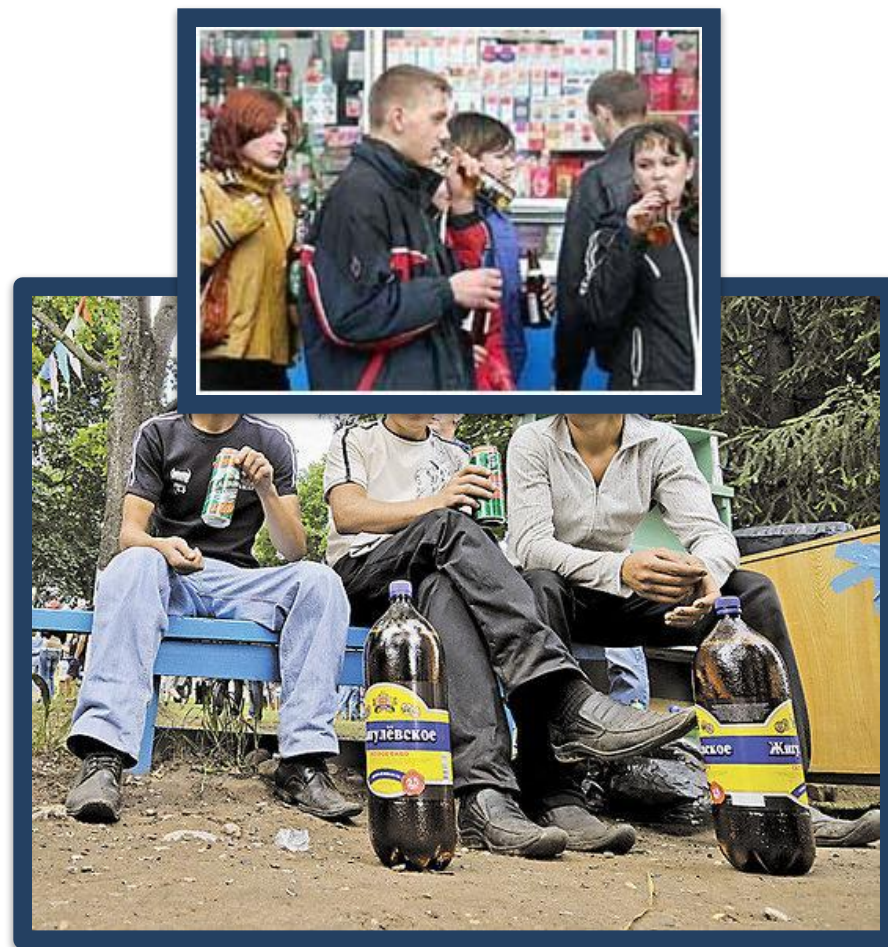
- 40% школьников регулярно заглядывают в рюмку.
- За последние десять лет количество обращений к врачам по поводу детского алкоголизма увеличилось втрое.
- 25% подростков употребляли алкоголь до 13 лет.
- 70% детей впервые пробуют алкоголь из рук родителей.



Традиционные поводы для детского пьянства.

- Семейные праздники
- Все пьют, чем я хуже
- Уговорили
- Для смелости

- 8-му классу количество подростков регулярно принимающих алкоголь возрастает:
- 54% учащихся принимают алкоголь раз в месяц,
- 7% – 2 раза в течение месяца,
- 11% входят в группу риска по развитию алкоголизма.
- К 11 классу пристрастие подростков к алкоголю увеличивается:
- 45% принимают алкоголь один раз в месяц,
- 20,8% – раз в две недели,
- 29% – принимают алкоголь не менее одного раза в неделю.
- 39% подростков 8-11-х классов употребляют алкоголь еженедельно..
- **Всего лишь 4% учащихся ни разу не пробовали алкоголя.**



Наркомания - это многолетнее наслаждение смертью.

Франсуа Мориак

- Число россиян, употребляющих наркотики время от времени, составляет от **4,5 до 6 миллионов**.
- Число лиц, регулярно употребляющих наркотические вещества – **2,5 миллиона**.
- Средний возраст российского наркомана – 28 лет. От наркотиков умирает примерно **70 000 граждан РФ**. За последние десять лет, смертность от наркомании в России возросла в 14 раз, а детская ее составляющая – в 45 раз.
- Один наркоман «садит на иглу» примерно **10 – 17 человек**.
- 85% наркоманов первый раз попробовали наркотики в возрасте около 15 лет.
- 20% наркоманов – школьники в возрасте от 11 до 16 лет.

Вы хотите такими стать?



Я выбираю другую жизнь!

- Красота и здоровье зависят только от нас самих, и это неоспоримый факт! Для того, чтобы наше здоровье и красота радовали нас, нам необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за своим питанием, а главное, почаще улыбаться и радоваться жизни. Побольше позитива и позитивного настроения и вы удивитесь, как ваша красота и здоровье начнут приходить в норму!







- Быть здоровым – это классно! Для жизни человека безопасно! Для общества – приемлемо, угодно. И, безусловно, быть здоровым – модно!
- Хочется верить, что потребность в этой моде не искоренит себя и не изживет спустя много-много лет.