



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ



В ТВОИХ РУКАХ

Здоровый Образ Здоровый Образ ЖИЗНИ



*ЭТО СОВОКУПНОСТЬ СОЗНАТЕЛЬНО
СФОРМИРОВАННЫХ ПРИВЫЧЕК
ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫХ НА
ПОДДЕРЖАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ И ТВОРЧЕСКОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ*

Положительные
эмоции

Физическая
культура,
спорт,
движение,
закаливание

Рациональное,
полезное,
витаминное
питание

Здоровый
образ
жизни

Отказ от
вредных
привычек
(алкоголь,
курение,
наркотики)

Личная
гигиена,
эстетика труда
и отдыха

Экологически-
осознанное
поведение

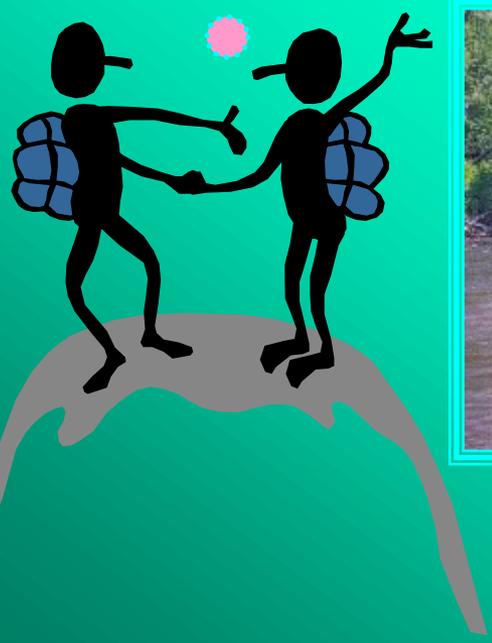


Не хмурься, не печалься!
Улыбнись скорее! Когда
ты счастлив, то мир
вокруг тебя светлей и
радостней. Улыбка -
радуга здоровья!





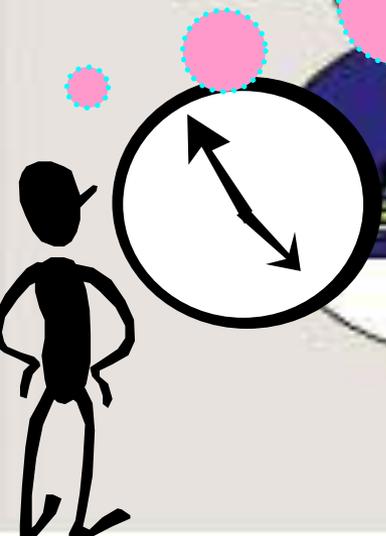
От болячек и простуд, от хворей и лени – бежать, плыть, карабкаться, ползти, идти, лететь... Движенье – это сила! А сила это жизнь!





Если хочешь быть здоров
- закаляйся! Водой
холодной обливайся,
если хочешь быть здоров!





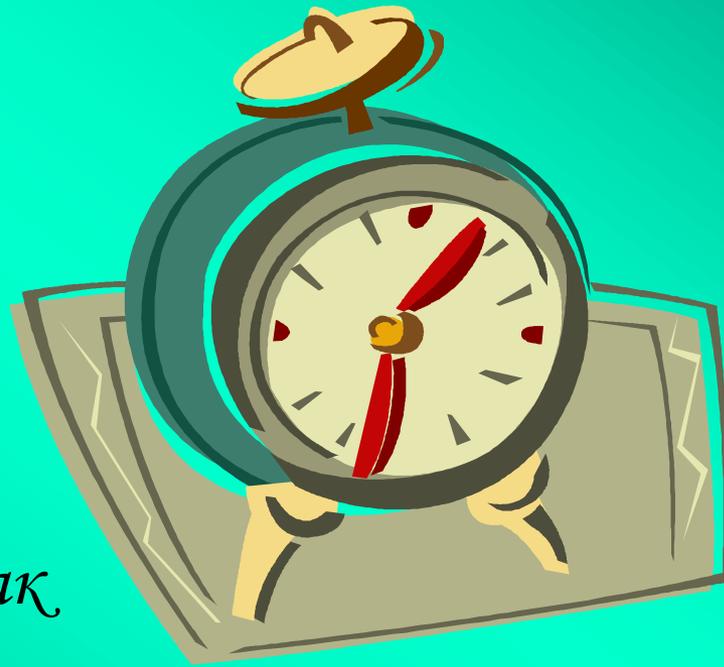
Правильный режим дня



- Это оптимальное распределение в течение суток труда, отдыха и двигательной активности.

Правильный режим

- Обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени.
- Режим должен учитывать индивидуальные особенности человека как при осуществлении им основной деятельности, так и внеурочной.



«Личная гигиена»



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

ГИГИЕНА ЖИЛИЩА



ГИГИЕНА КОЖИ



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

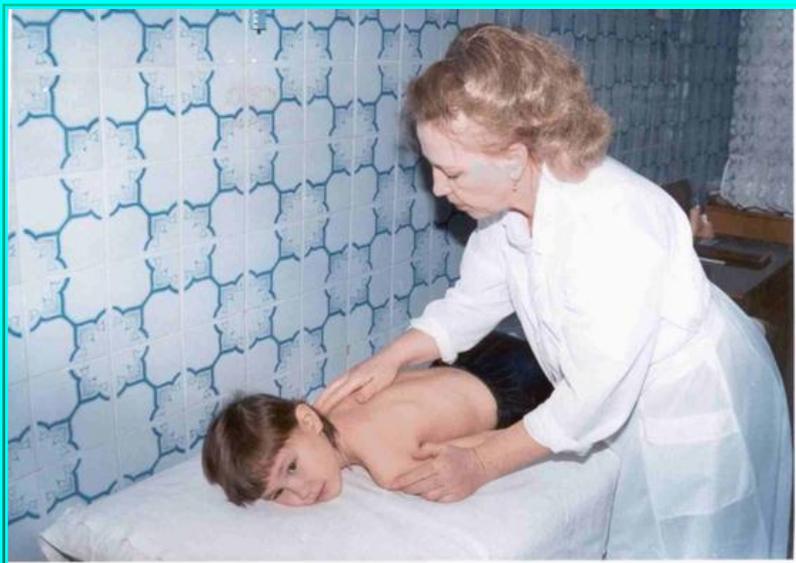
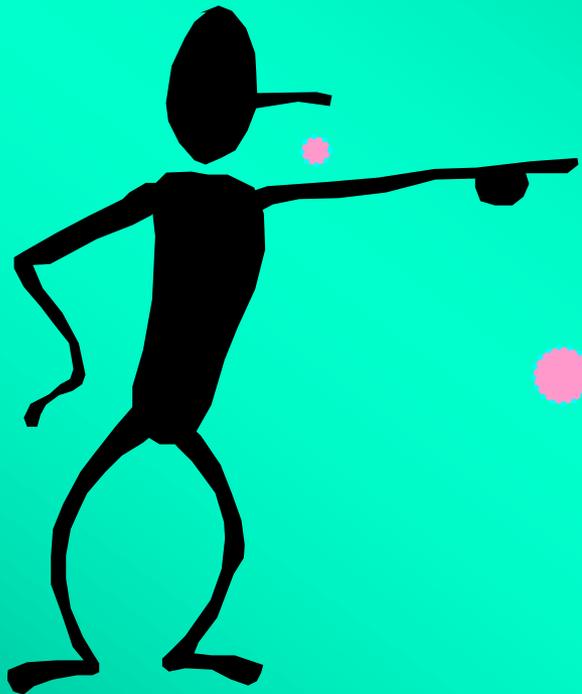


ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ГИГИЕНА ВОДЫ





Ну а если уж
случилось захворать и
занемочь,
к докторам ты
обращайся. Их забота -
нам помочь!



Как телу полезно,
так ты и питайся!

Из крайности в
крайность ты не
бросайся!





А свежая пища –
здоровья залог!
Ты помни всегда
этот жизни урок!



Знает ведь и стар и
млад, что куренье это
яд. Осознай ты этот
вред, сигарете скажи -
НЕТ!



Не пейте, не
курите! Иначе сами
такими станете!



Алкоголь, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени
(разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ

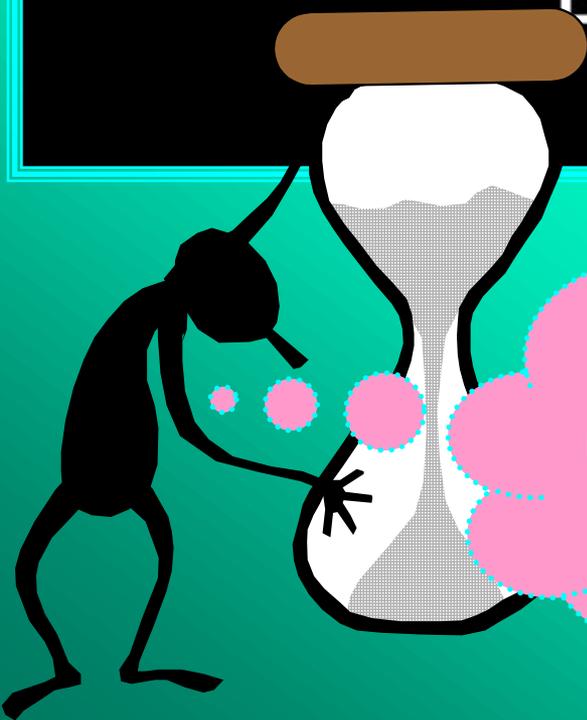


СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

ЖИЗНЬ



ВАМ НЕ ЖАЛЬ?

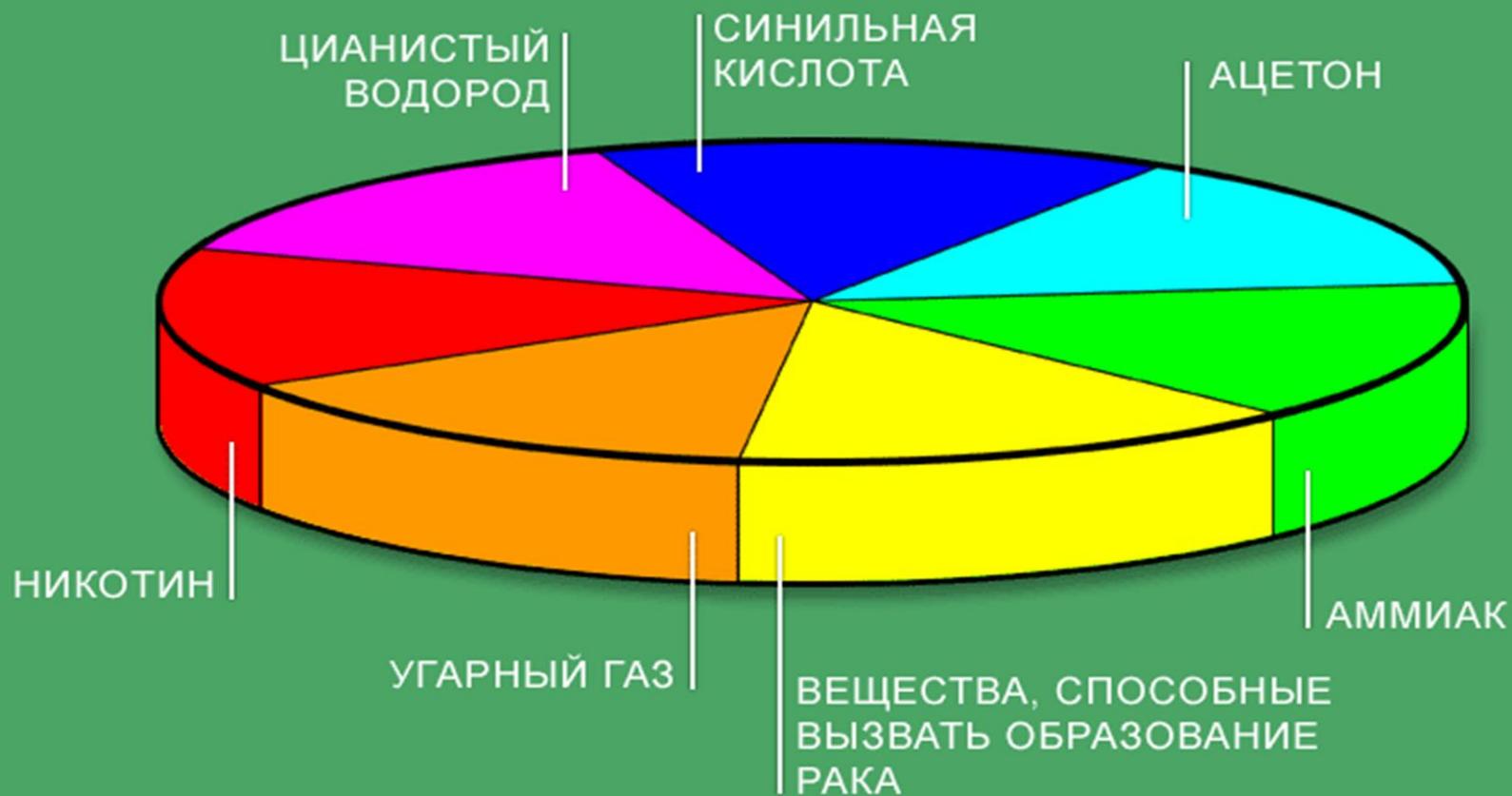


Тает жизнь как
сигарета. Сколько
нам отведено? Пусть
последняя вот эта,
ведь здоровье-то
одно!



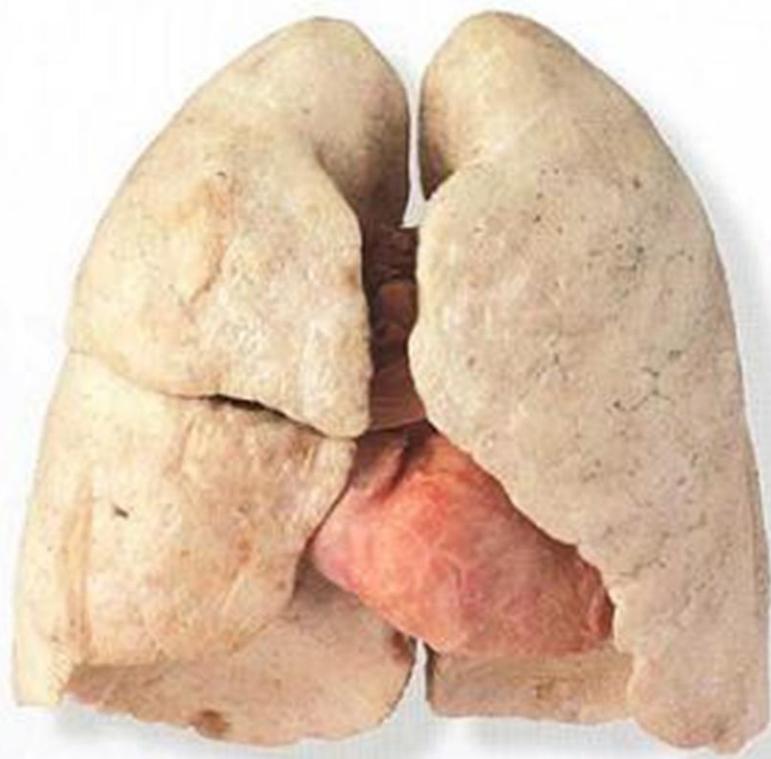


СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА





Курить - это круто!



Да конечно!



Жить без
чувств?!



Жить без
будущего?!



С наркотиками это
возможно...



Жить без
разума?!

Billboard advertisement with a red background. On the left, a photograph shows a group of people. Below it, the text reads: **ЗАЩИТА ОТ ВИЧ ЕСТЬ!**. In the center, a large, stylized syringe is shown with the word **ВИЧ** written vertically on its barrel. On the right, a photograph shows a smiling family of three. Below it, the text reads: **это ТВОЯ ТРЕЗВОСТЬ И ВЕРНОСТЬ**. At the bottom, there is a small line of text: **Тел.: 3193-01-0044 (звонки бесплатны) Тел. факса: 3193-3227-80 (звонки платны)**.

Billboard advertisement with a white background and a red border. At the top, the text reads: **ПОХОРОНИ НАРКОТИКИ**. In the center, a photograph shows a syringe lying in a coffin-shaped box. At the bottom, the text reads: **ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ**.



Много в жизни радостей.
Много же и гадостей.
Опасайся с ними встреч!
Должен ты себя беречь!

Фотографии людей до и после того как они начали принимать

наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере

ОТ ЧЕГО
ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА

17-20%
Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%
Генетическая
биология
человека

8-10%
Здраво-
охранение

ЗДОРОВЬЕ

45-55%
Образ жизни
(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

На
докторов
надейся,
но сам не
оплошай!
И за
здоровье
бейся, как
жить - ты
сам решиай!





Быть красивым - круто и клёво!
В моде стало спортивное тело!
Чтобы было оно здорово,
Принимайся скорее за дело!

Здоровым быть и быть красивым,
Мечтает каждый человек.
И для того чтоб стать
счастливым,
Продли движением свой век!





За..
здоровый
образ
жизни!



Правила ЗОЖ

- Не трать время на бесполезные занятия!
- Избегай пагубных привычек!
- Чаще проводи время с друзьями, которые увлечены спортом и ЗОЖ!
- НЕ ВРЕДИ СЕБЕ!
- ПОМНИ – Здоровье это самое главное в жизни!

*Здоровье – состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия,
а не только отсутствие болезни
или физических дефектов.*



Спасибо
за внимание!

