



«Я выбираю жизнь!»

**Подготовила
социальный
педагог М.А.
Косенко
МБОУ
«Ванзетурская
СОШ»**

В БИЛИАНО ЖИЗНЬ!

ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ



Эпиграф к мероприятию:

"ЧТО ИМЕЕМ - НЕ ХРАНИМ,

ПОТЕРЯВШИ - ПЛАЧЕМ"



Личная
гигиена

Правильное
питание

Образ
жизни

Здоровье

Отказ от
вредных
привычек

Экологическое
сознание

Медицинский
фактор

Физкультура,
спорт,
движение



Каким бывает здоровье?

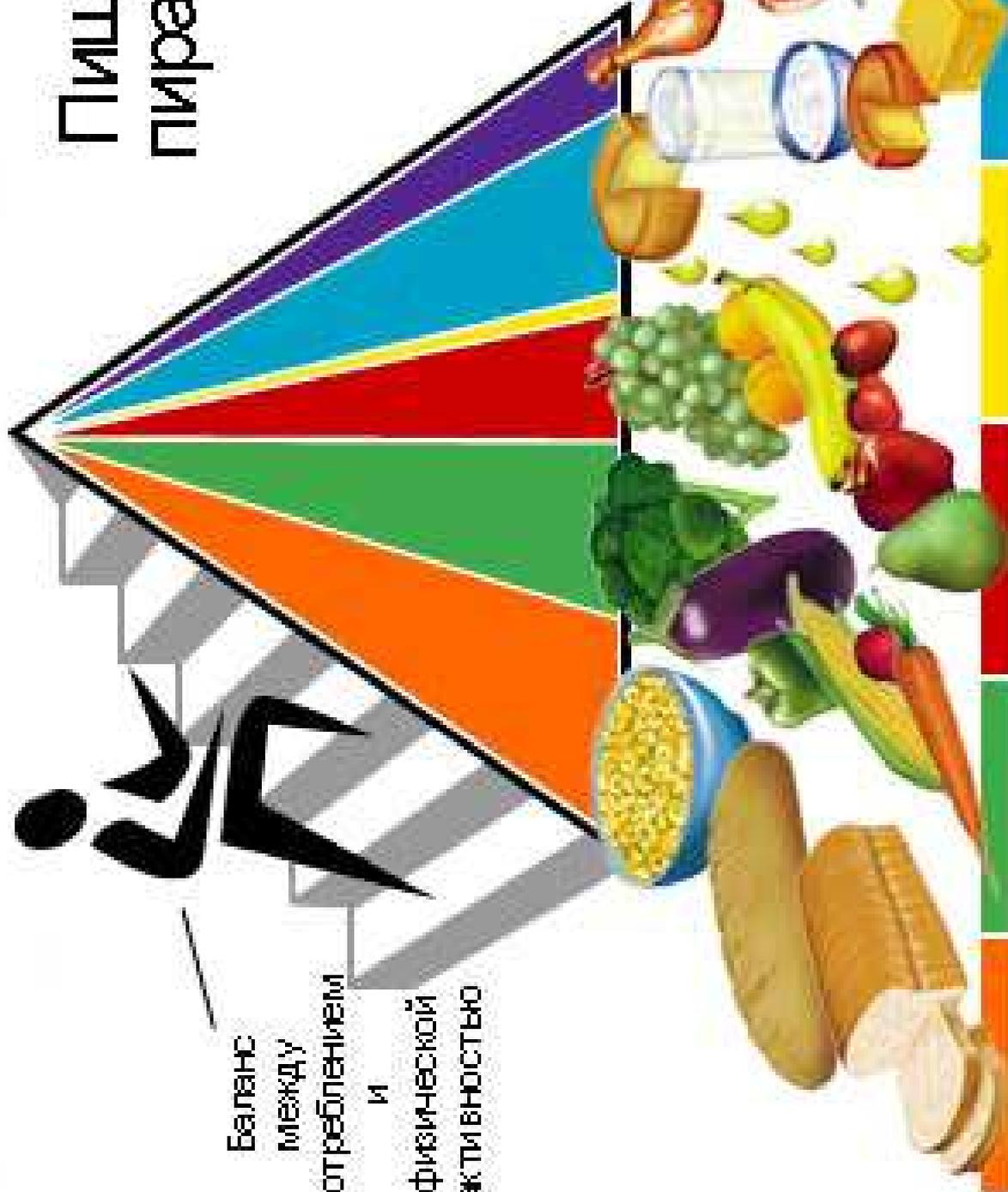
Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов.

- **Физическое** (состояние правильной работы организма).
- **Душевное** (человек доволен собой, нравится себе таким, каков он есть).
- **Социальное** (уважает других, ладит с окружающими).



Пищевая пирамида

Баланс между потреблением и физической активностью



Хлеб, крупы

Овощи

Фрукты

Жиры

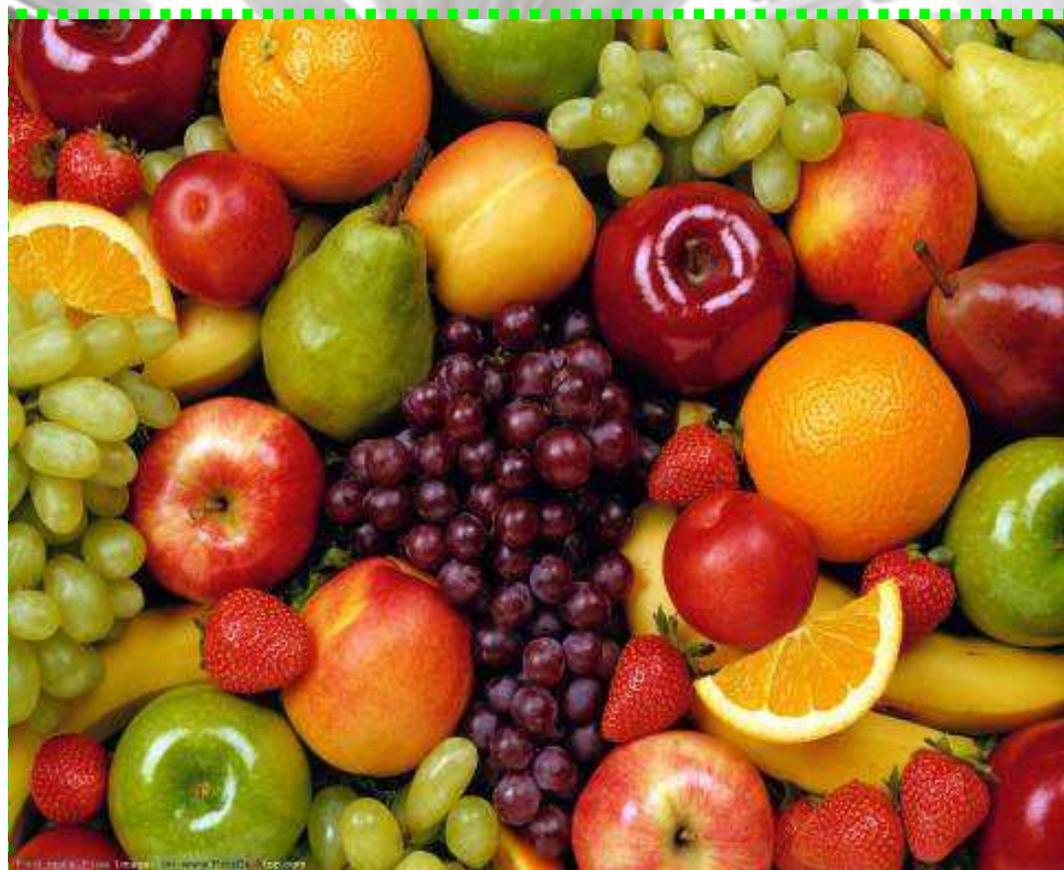
Молочные продукты

Растительные и животные белки





вкусно? зато вредно!



По последним
расчетам 1 из 3
взрослых
людей в мире
страдает
избыточным
весом, и 1 из
10 страдает
ожирением.



Анорексия -
патологическая
боязнь потолстеть.
Статистика
заболевания
сообщает, что около
90% больных
анорексией -
девушки в возрасте
12-24 лет.

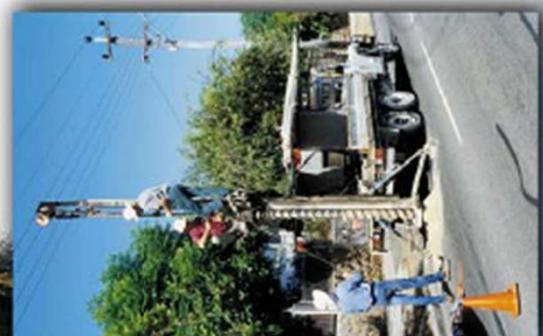
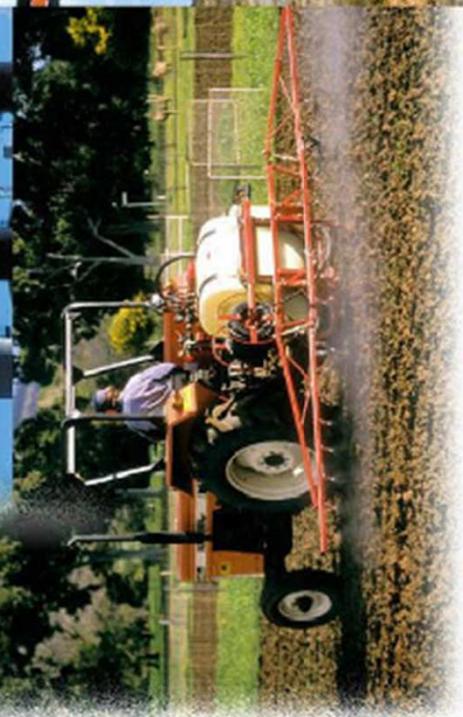






Когда ты болен, всё тебя
печалит,
И нос заложен, голова болит.
Я пожелать тебе хочу, ты не
печалься.
«Поправишься», - так доктор
говорит.



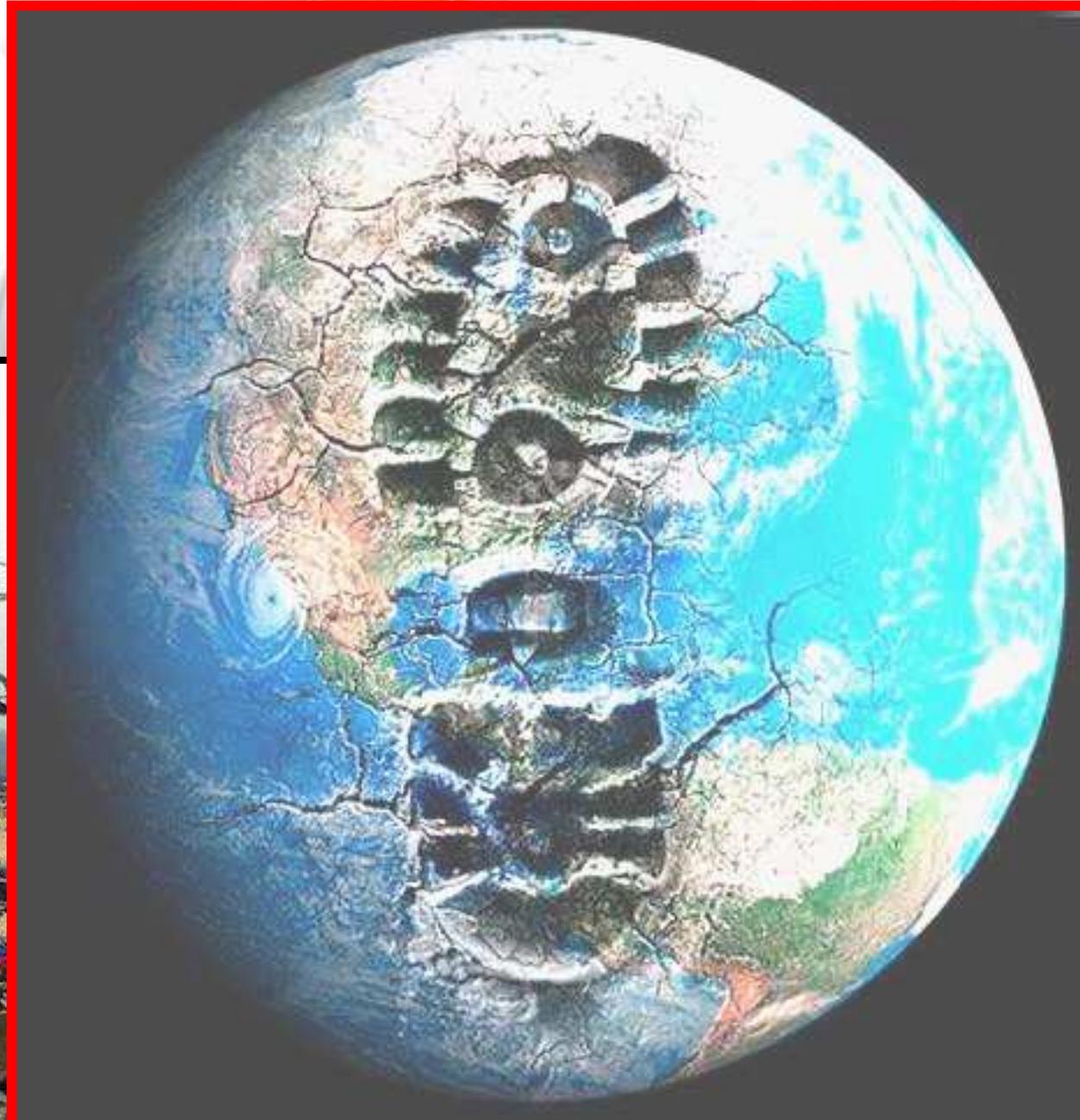




Сокращают
нашу
жизнь:



Плохая экология...

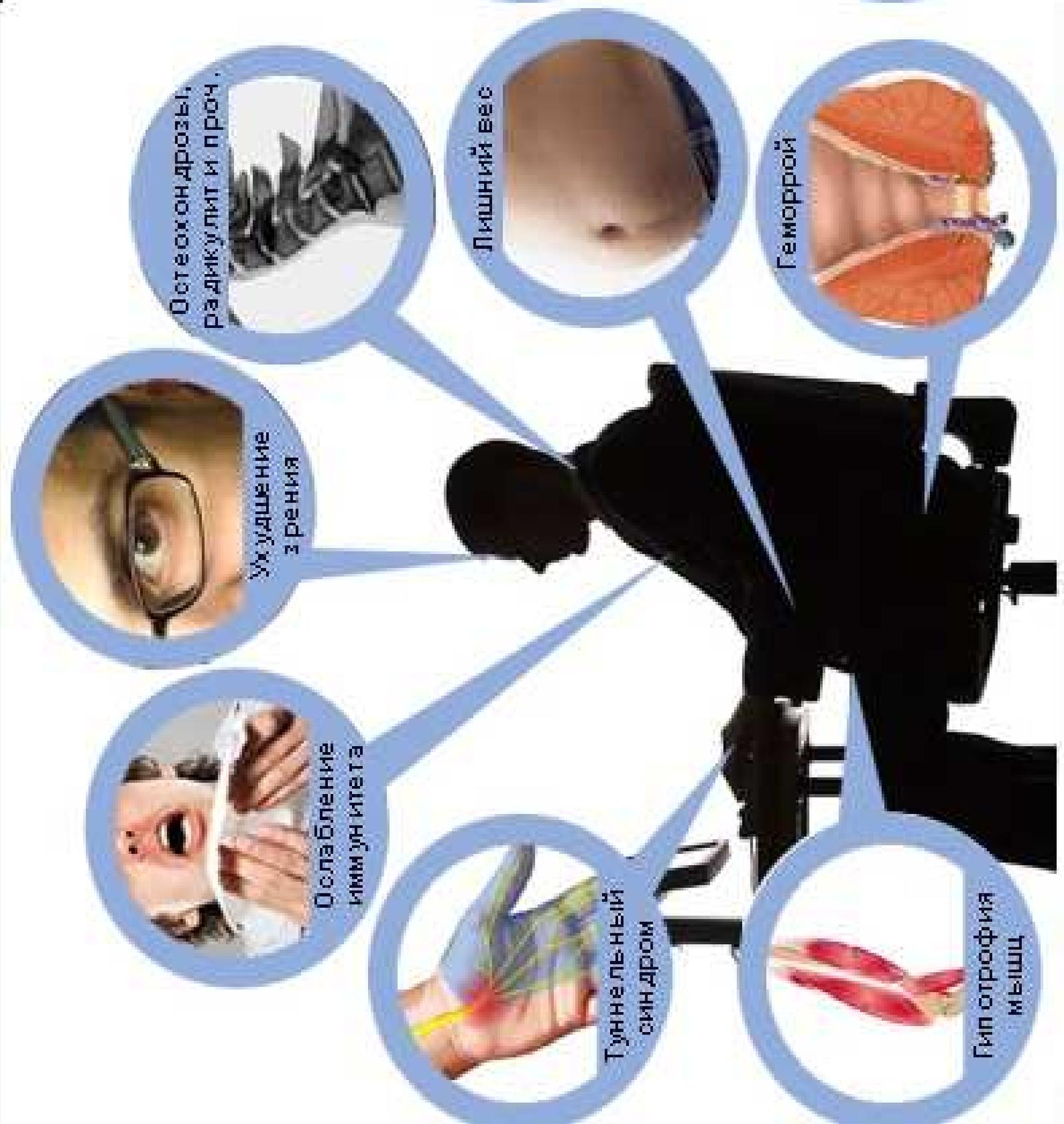


Стрессы...





Г И П О Д И Н А М И Я





Курение



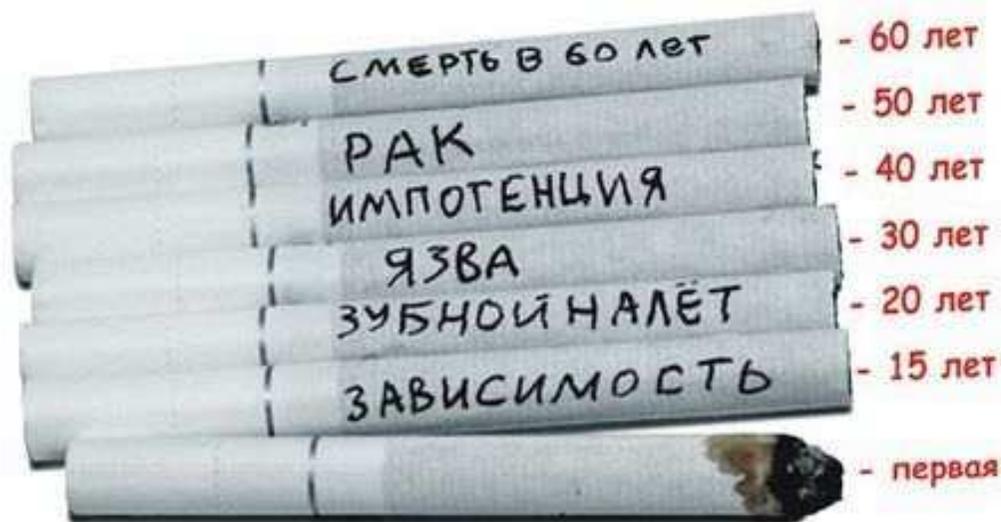
Наркотики



Алкоголь

А ты можешь сказать
зачем ты куришь?

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



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



Легкое здорового и курящего человека



5 000 000 человек в год умирает от болезней, связанных с курением. Каждые 8 сек умирает в мире 1 курильщик.

В России:

- Каждые 1,20 мин. умирает 1 курящий россиянин.
- Курит каждый третий (1 из 3-х).
- 55 000 000 курящих.
- Потреблялось в России в 2006 году 375 000 000 000 сигарет.
- В 1975 г курили 52,3% беременных женщин.



ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА ПОДОБНЫ ГУБКЕ, ПОЛНОЙ КАНЦЕРОГЕННЫХ СМОЛ

Курение — причина рака легких, бронхита, эмфиземы.

Курение сокращает жизнь на 10-15 лет!

БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!



КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ



МОСКВА, 2017 г.
тел. 783-94-94



Детство кончилось,
начались **Наркотики**.



ПОХОРОНИ наркотики,



ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ!!!



Не упади в пропасть!

**Не верь тому, кто говорит тебе,
Что от наркотиков избавиться
так просто.**

**Они оставят тяжкий след в
твоей судьбе,**

А могут довести и до погоста.

Ты как над пропастью...

Держась одной рукой,

**В другой руке наркотики
сжимаешь.**

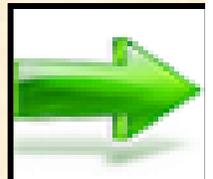
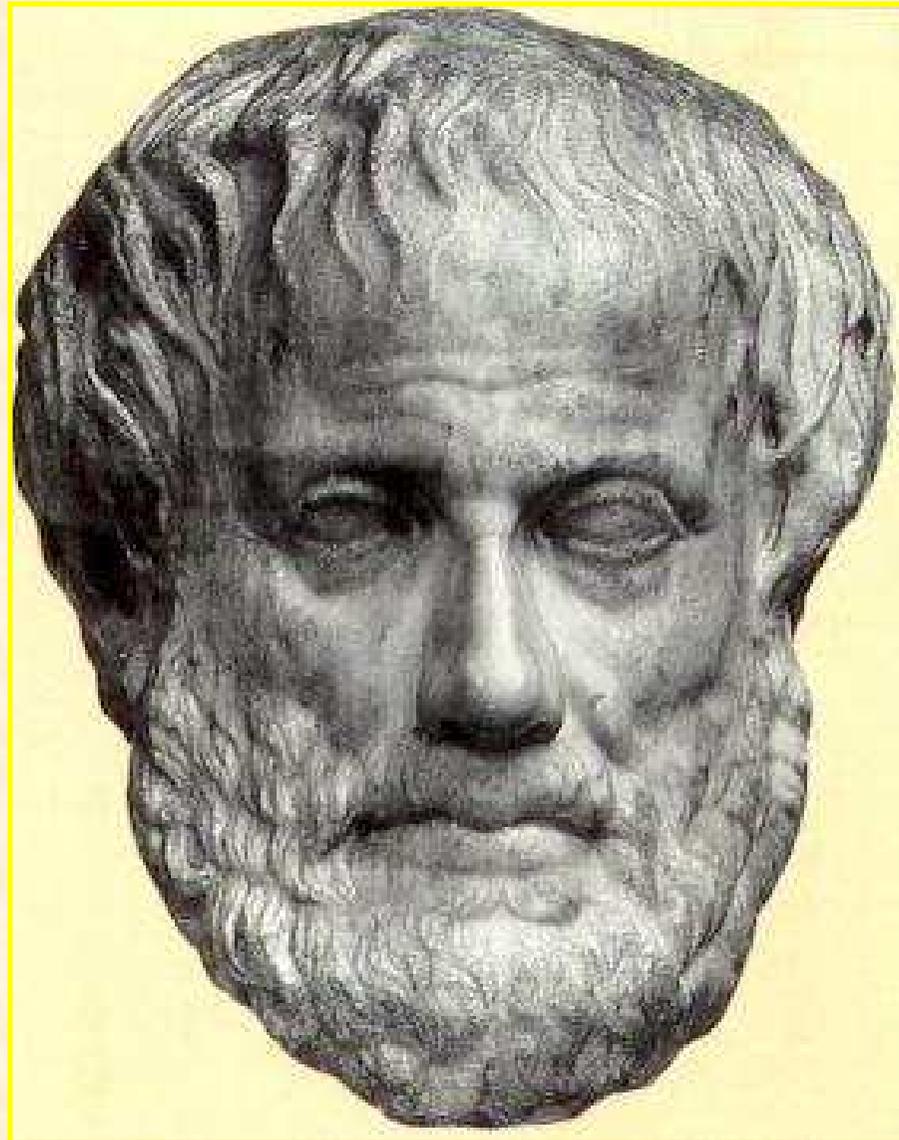
**Чтобы спастись – одну ладонь
раскрой.**

**Ладонь какой руки – ты сам
решаешь.**



**«Опьянение есть
добровольное безумие!»**

Аристотель



Что убивает алкоголь



Мозг
Патологически изменяется обмен веществ в клетках мозга. Подавляется активность центров мозга, которые отвечают за поведение, ориентацию.

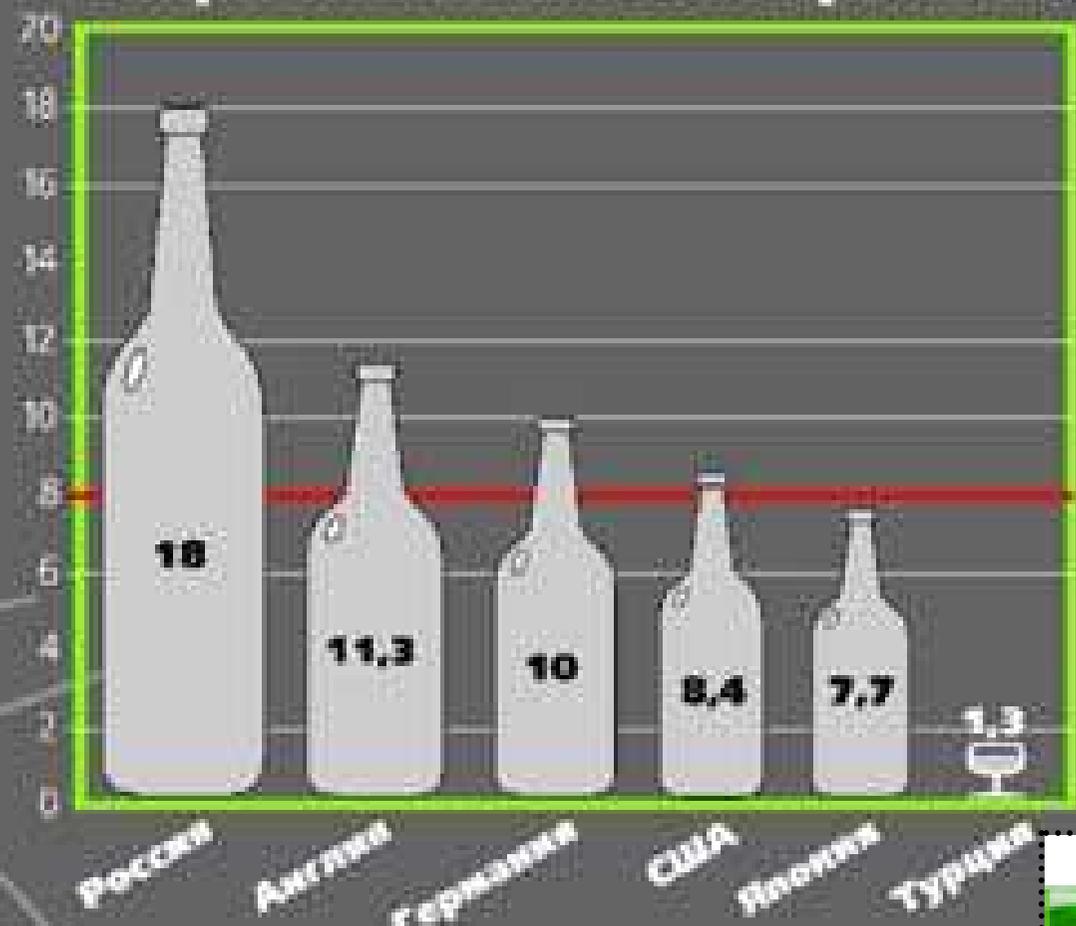


**Скажи
«НЕТ!»**

ТЕМА
НОМЕРА

**40°
СМЕРТИ**

Потребление алкоголя
на душу населения
в пересчете на чистый спирт, л в год

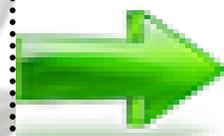


**«В луже водки и богатыри
тонут»**

**«Пьяному море - по колена,
а лужа - по уши».**

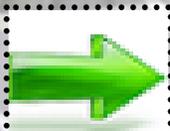
**«Хватил винца - не стало
молодца».**

«Пить до дна - не видать добра».





**У 20% детей –
слабоумие и
физическое уродство.**





ЖИЗНЬ - настоящий наркотик

все остальное - подделка!



17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия



8-10%

Генетическая биология человека



Здорово-охранение



ЗДОРОВЬЕ



45-55%

Образ жизни

(питание, условия труда, материально-бытовые условия)



ОТ ЧЕГО

ЗАВИСИТ

ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Тот, кто весел и здоров,
Целый мир обнять готов,
Для него теплей и ярче
День обычный.



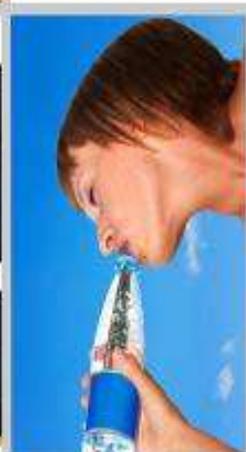


ПОЛЕЗНОЕ + ПИТАНИЕ

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ





РАДОСТЬ В ЗДОРОВЬИ А



В
ЗДОРОВЬИ
А
ВЫИГРАВА
ЯНЗЕМЖ



УЛЫБНИСЬ МЫРУ,
И ТОГДА ОН
УЛЫБНЕТСЯ
ТЕБЕ...



ВСЕМ СПАСИБО!

