

*Древнегреческий
философ
Фалес Милетский*

*счастливы тот,
кто здоров телом,
восприимчив душой и
податлив на
воспитание.*



По данным ежегодного доклада Государственного комитета РФ по делам молодежи :

уменьшение числа населения, ухудшение здоровья молодежи приводит к негативным тенденциям сохранения генофонда нации, что, в свою очередь, может составить угрозу для развития, модернизации страны.

В этой связи поднимается вопрос о необходимости выработ^{*}ки специальной государственной политики по формированию здорового образа жизни молодежи.

Что влияет на наше здоровье?


Здоровый
образ
жизни




В основы здорового образа жизни входят такие понятия как:


 Воспитание здоровых привычек и навыков с раннего детства ;

 Безопасная и благоприятная окружающая среда;

 Отказ от вредных привычек- употребления алкоголя, курения,
употребления наркотиков;

 Умеренное питание;

 Физически активная жизнь;

 Соблюдение правил общественной и личной гигиены.



Алкоголь

Курение

**Самое
сложное**

Кокетики

**Отказаться от
вредных
привычек**

Только задумайтесь!

Существует статистика, что каждая десятая будущая мама принимает наркотики.

Часто в семьях наркоманов ребенок подвергается физическому насилию, что заставляет его испытывать страх и наносит огромный вред детской психике.

Сравнение со своими сверстниками заставляет детей наркоманов чувствовать себя ущербными и никому не нужными.

Дети наркоманов почти всегда идут по стопам родителей - становятся наркоманами, попадают в тюрьмы .

Только задумайтесь!

Алкоголь, как психоактивное вещество, оказывает пагубное влияние на функции многих систем организма. Алкоголь замедляет работу нервной системы мозга, поражает печень, слизистую оболочку желудка. Алкоголь отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин, что приводит к бесплодию.

Тольқо задумайтесъ!

По статистике в нашей стране курят около 60% мужчин и 50-55% женщин

Курение табака представляет серьезную угрозу для здоровья человека. Дым табака содержит около 3 тысяч химических веществ, которые повреждают живые ткани человека.

Никотин – один из самых ядовитых веществ, который во время курения всасывается из легких в кровь в течение 7 секунд и проникает во все органы организма

Во время курения происходит сужение сосудов головного мозга, что повышает кровяное давление.

Выкуривание одной сигареты приводит к учащению пульса на 18-20 ударов в минуту.

Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



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



**ОТКАЖИСЬ
ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК !**

**СОХРАНИ
САМОЕ ДОРОГОЕ!**

ЗДОРОВЬЕ

РАБОТА

ЛЮБОВЬ

СЕМЬЯ

ДРУЗЬЯ