

# Формула здоровья



Свежим воздухом дышать.

Вы почаще улыбайтесь,  
Здоровым быть всегда старайтесь.

Каждый должен знать:

В год раз-два Нельзя пить и курить.

Посещайте вы врача  
Над спортом заниматься  
Зимой бегайте на лыжах  
И катайтесь на коньках.

Чистить зубы и гулять,

Летом плаваєте, Свежим воздухом дышать.  
И на солнце загорайте.

Не забудьте вы, друзья,  
Курить и спать,  
Здоровым быть всегда старайтесь.

Кушать вовремя и спать,  
Гигиену соблюдать! В год раз-два

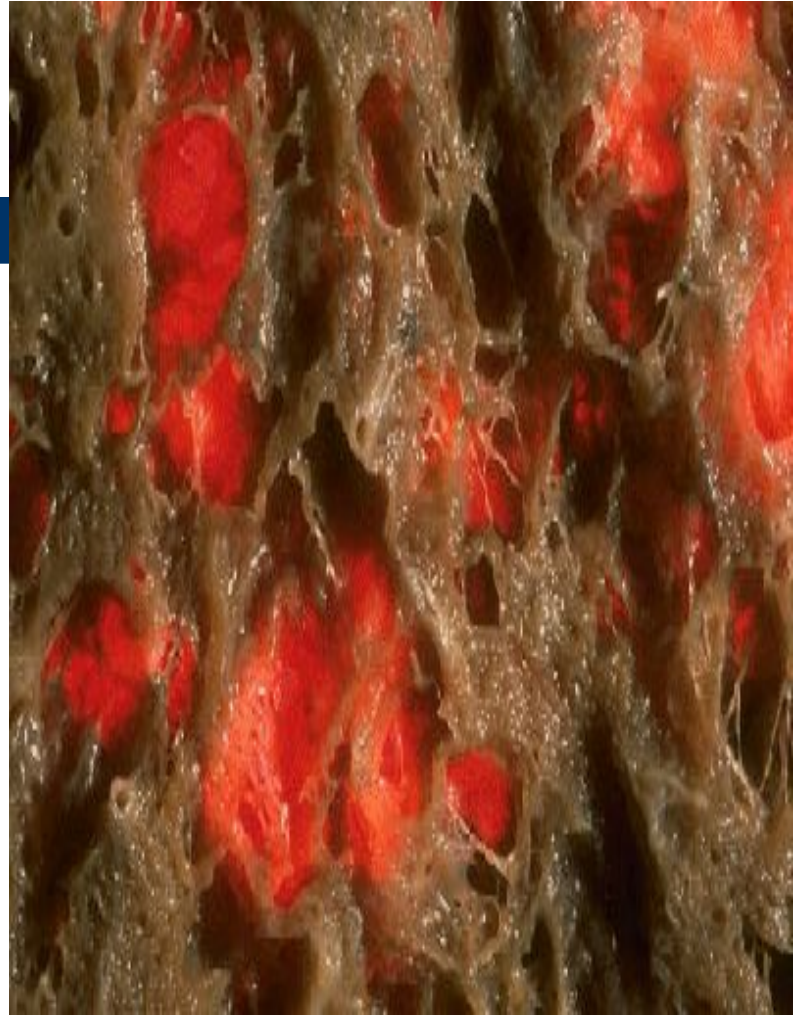
Посещайте вы врача.  
Зимой бегайте на лыжах  
И катайтесь на коньках.

Летом плаваєте, играйте  
И на солнце загорайте.  
Не забудьте вы, друзья,  
Кушать вовремя и спать,  
Гигиену соблюдать!



# Легкие здорового человека и курящего.



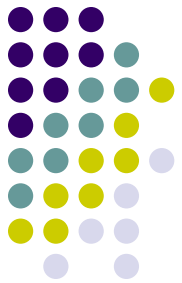
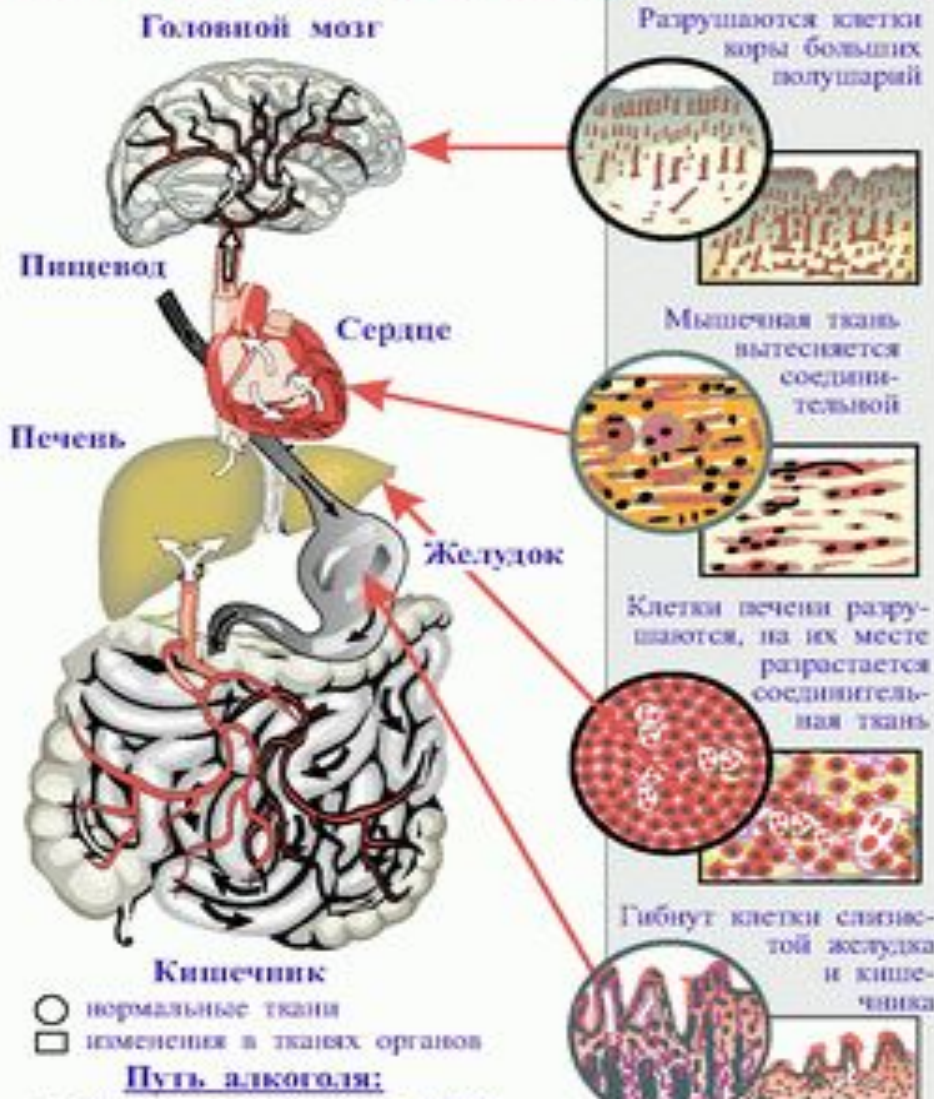


# Наркотики





**ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СИСТЕМЫ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА**





### ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**Алкоголизм** - заболевание, обусловленное пристрастием человека к употреблению алкоголя.

- 1. Начальная стадия** - появление влечения к алкоголю
- 2. Средняя стадия** - нарастающее влечение к алкоголю, частичная потеря памяти, контроля над собой
- 3. Последняя стадия** - психическая и физическая зависимость от алкоголя, необратимые изменения организма, деградация личности



# Влияние алкоголя на деторождение



Мозг нормального ребёнка (6 недель):



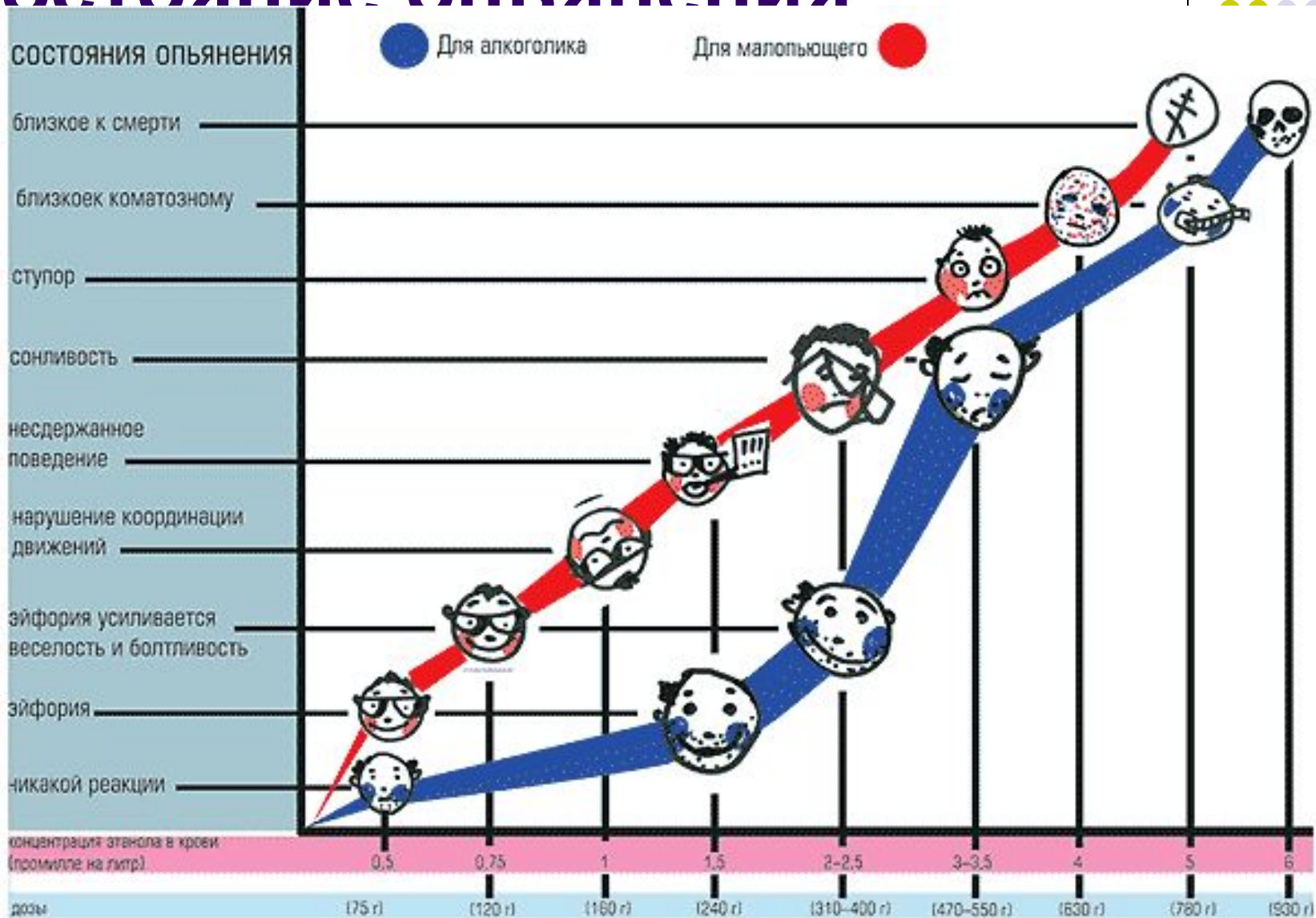
Мозг ребёнка этого же возраста, повреждённый алкоголем (FAS):



photo: Sterling Clarren MD

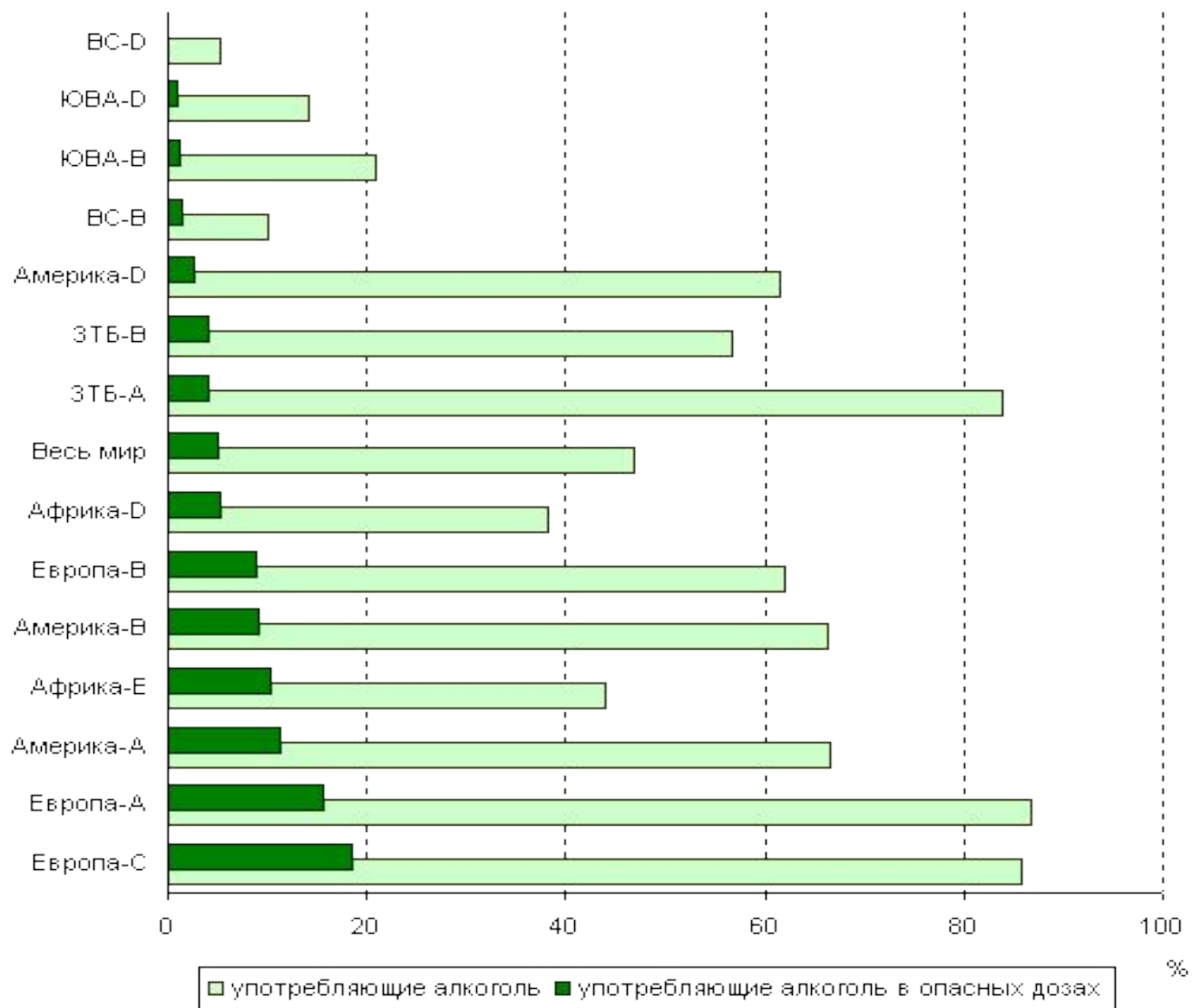


# Состояние опьянения

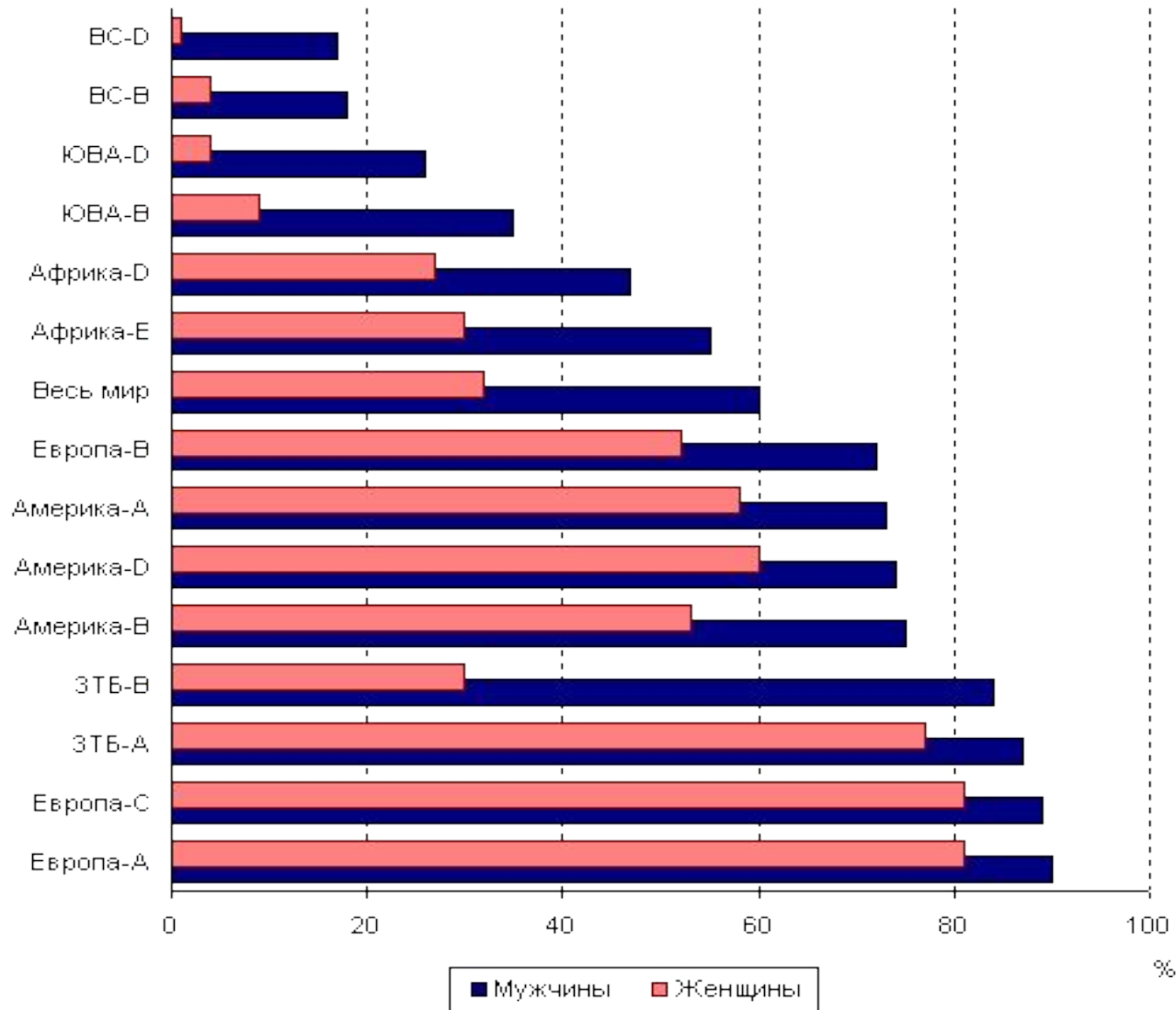


# Доля употребляющих алкоголь среди населения в возрасте 15 лет и старше по регионам ВОЗ (стандартизировано по возрастной структуре населения ВОЗ),

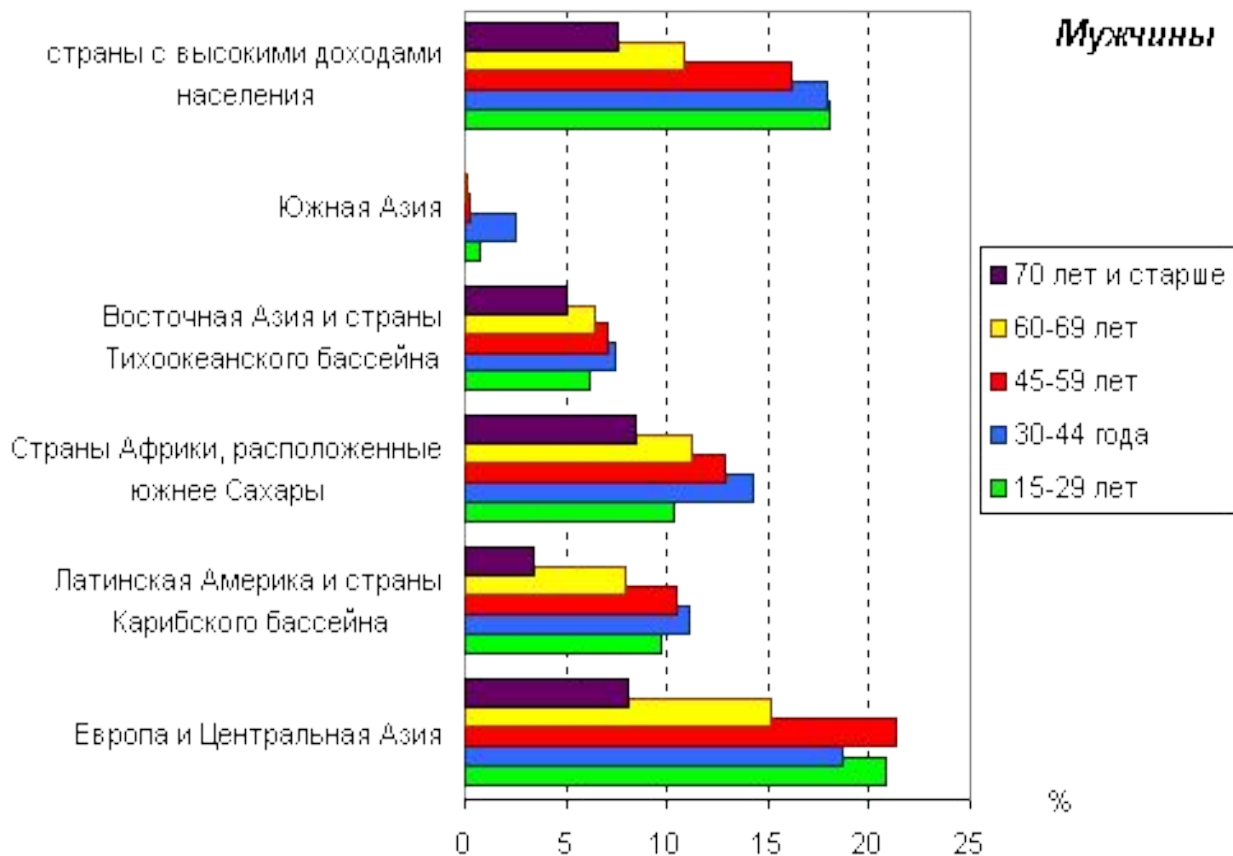
%, 2007 год



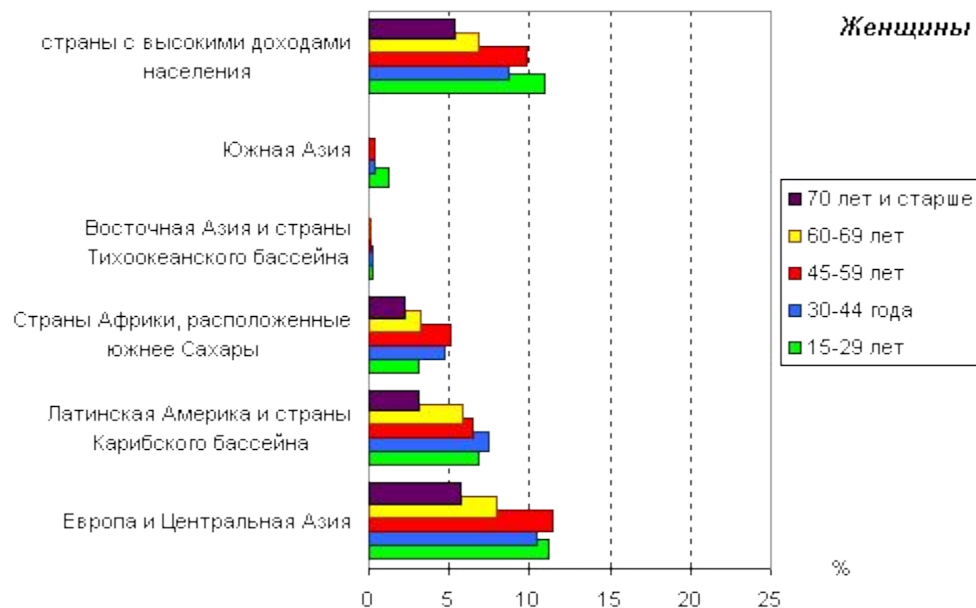
Доля употребляющих алкоголь среди мужчин и женщин в возрасте 15 лет и старше по регионам ВОЗ, %, 2007год.



# Доля мужчин, употребляющих алкоголь в опасных дозах, по возрасту и регионам мира (по классификации Всемирного Банка), %, 2007год



# Доля женщин, употребляющих алкоголь в опасных дозах, по возрасту и регионам мира (по классификации Всемирного Банка), %, 2007 год



**Психоактивное вещество –это  
вещество, влияющее на работу  
мозга**



- *наркотики*
- *ингалянты*
- *табак*

# Правила безопасного поведения



- *Дети не должны курить – курение вредно для здоровья*
- *Детям не следует пробовать алкогольные напитки*
- *Всегда говори «нет» и уходи, если кто-то предложит тебе попробовать наркотик*
- *Употребление ингалянтов опасно для здоровья и жизни.*



**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**+**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
= ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

