

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!

**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**







*Здоровье дарит радость.
Здоровье дарит свет
Здоровье - это сила!
Здоровье - это смех!*



Личная гигиена

Образ жизни

Правильное питание

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).





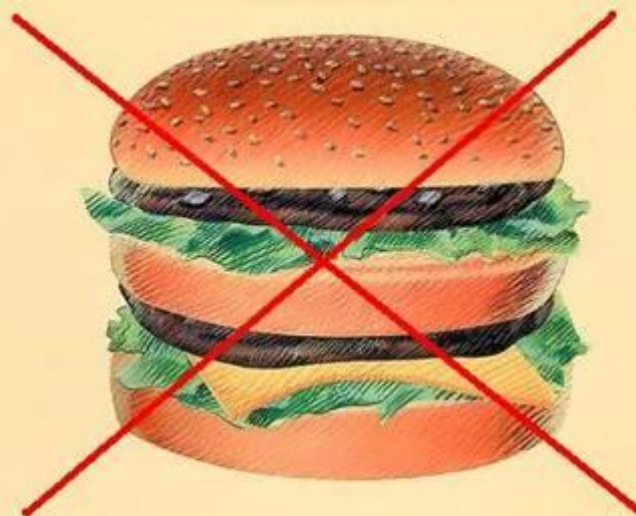
По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



Пищевая пирамида

Баланс между потреблением и физической активностью





вкусно? зато вредно!



По последним
расчетам ВОЗ 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.





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

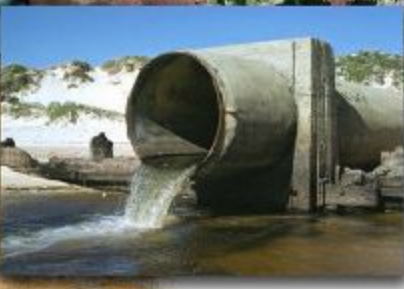
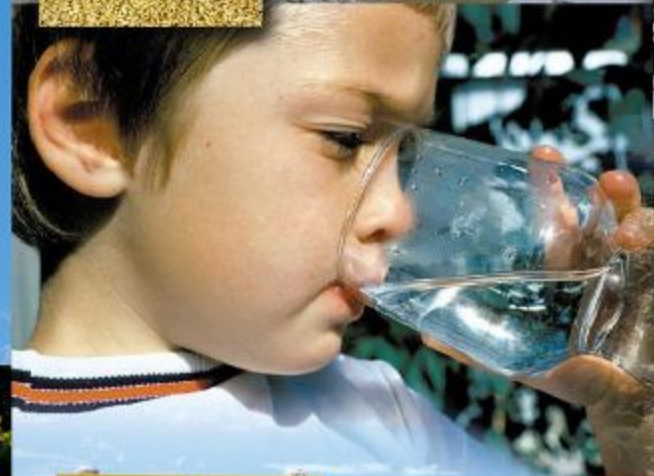






Когда ты болен, всё тебя
печалит,
И нос заложен, голова болит.
Я пожелать тебе хочу, ты не
печалься.
«Поправишься», - так доктор
говорит.







Сокращают
нашу
жизнь:



Плохая экология...



Стрессы...



Гиподинамия





Курение



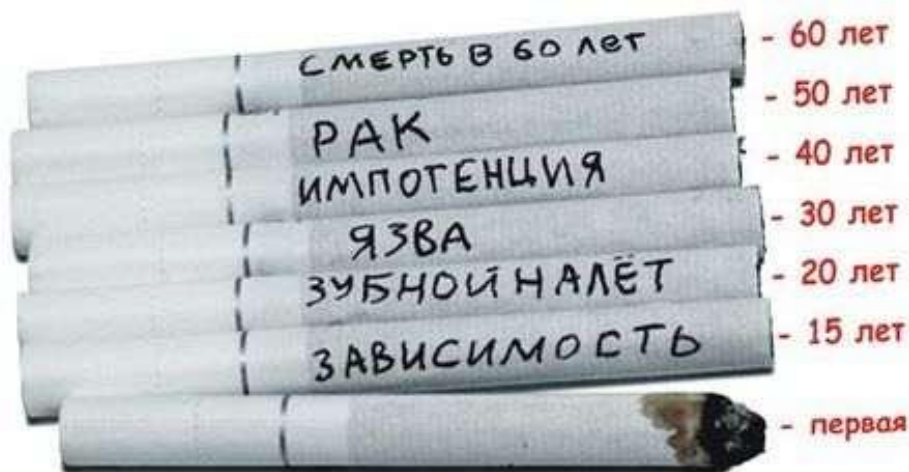
Наркотики



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 (по данным ВОЗ). 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.
- В 1995 году в России производилось 200 000 000 000 сигарет.
- В 2006 году производилось в России 413 000 000 000 сигарет.
- Потреблялось в России в 2006 году 375 000 000 000 сигарет.
- В 1975 г курили 52,3% беременных женщин.
- В 1978 г курили 54,7% беременных.





ЛЁГКИЕ КУРИЛЬЩИКА ПОДОБНЫ ГУБКЕ, ПОЛНОЙ КАНЦЕРОГЕННЫХ СМОЛ

Курение — причина рака легких, бронхита, эмфиземы.
Курение сокращает жизнь на 10-15 лет!

БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!

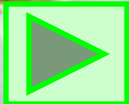


КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПО БОРЬБЕ С ТАБАКОМ
тел. 783-94-94

Детство кончилось,
начались **Наркотики.**



ПОХОРОНИ наркотики,

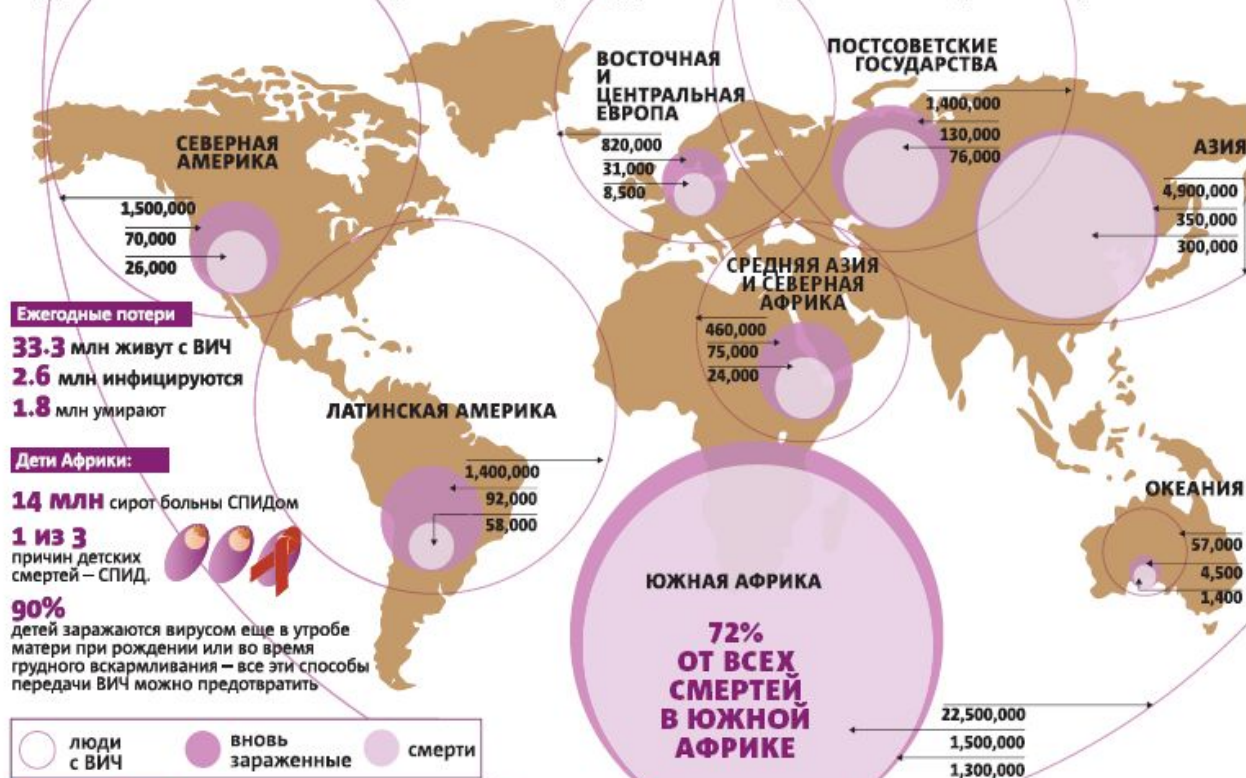


ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ!!!



СПИД убивает во всем мире

25 млн человек уже погибли от ВИЧ, и 1,8 млн – в прошлом году. СПИД уносит жизни по всему миру, но особенно плохая ситуация на юге Африки. Способ его передачи варьируется от региона к региону.



Ежегодные потери

33.3 млн живут с ВИЧ
2.6 млн инфицируются
1.8 млн умирают

Дети Африки:

14 млн сирот больны СПИДом
1 из 3 причин детских смертей – СПИД.
90% детей заражаются вирусом еще в утробе матери при рождении или во время грудного вскармливания – все эти способы передачи ВИЧ можно предотвратить

Грустные цифры

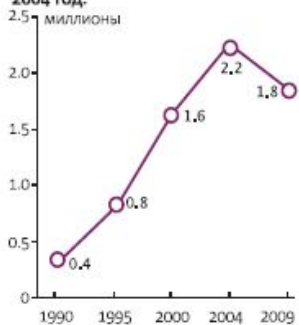


Основные пути передачи ВИЧ:

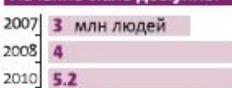
- | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Гетеросексуальные отношения Проституция Наркомания | <ol style="list-style-type: none"> Наркомания Через шприц Проституция | <ol style="list-style-type: none"> Наркомания Проституция Гетеросексуальные отношения | <ol style="list-style-type: none"> Гомосексуальные отношения Проституция Наркомания | <ol style="list-style-type: none"> Гомосексуальные отношения Гетеросексуальные отношения Наркомания | <ol style="list-style-type: none"> Наркомания Проституция Гетеросексуальные отношения | <ol style="list-style-type: none"> Гетеросексуальные отношения Гомосексуальные отношения |
|--|--|--|--|--|--|--|

Смертность от СПИДА

Пик смертельных исходов больных СПИДом приходится на 2004 год.



Лечение стало доступно:



Средняя стоимость антиретровирусной терапии:

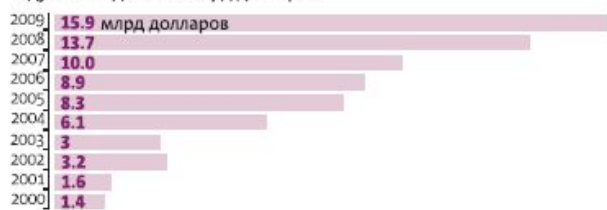


42

процента ВИЧ-инфицированных людей в странах с низким и средним уровнем доходов имеют доступ к антиретровирусной терапии.

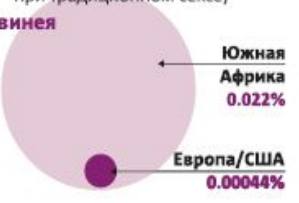
Деньги, выделяемые на программы, связанные с профилактикой и лечением:

Для предотвращения и лечения людей от СПИДА во всем мире в 2010 году необходимо 26 млрд долларов.



Цена одной ночи

Возможность заразиться ВИЧ при отношениях на одну ночь (как гетеросексуальных, так и при традиционном сексе)



31% людей с положительным ВИЧ-статусом из развитых стран заразились после незащищенного секса со случайным партнером

В Южной Африке эта цифра значительно больше

80%

21% ВИЧ-инфицированных людей в разв...

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.**

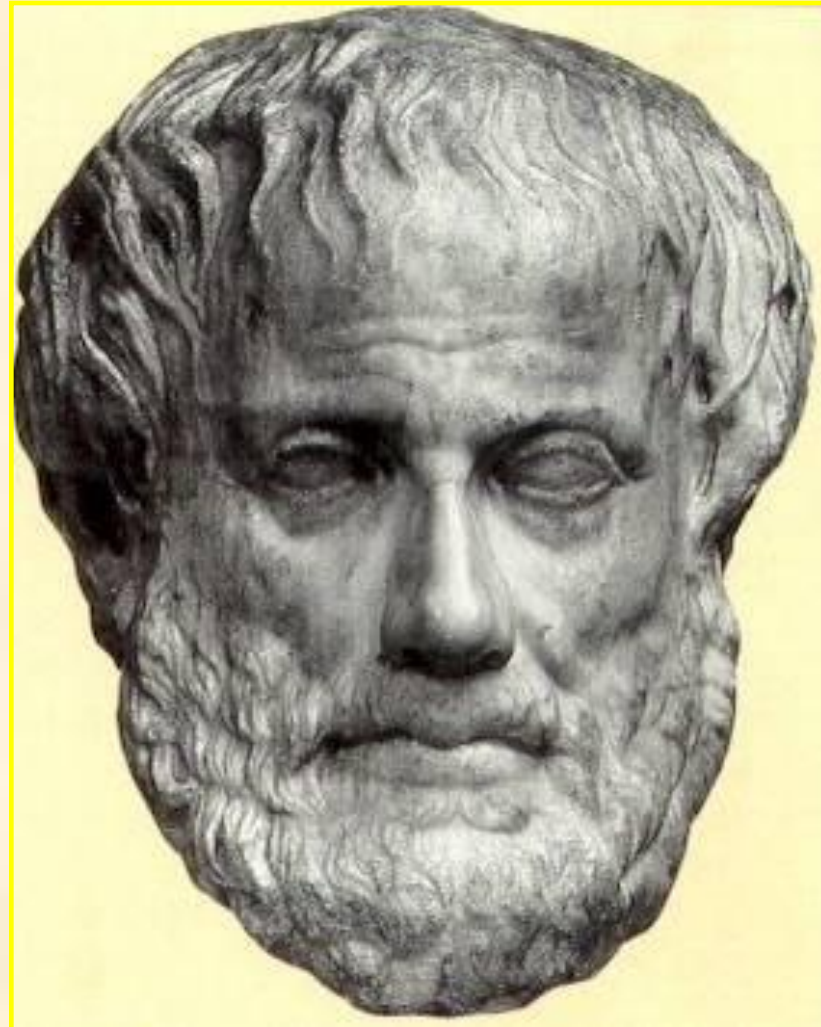
**Чтобы спастись – одну ладонь
раскрой.**

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

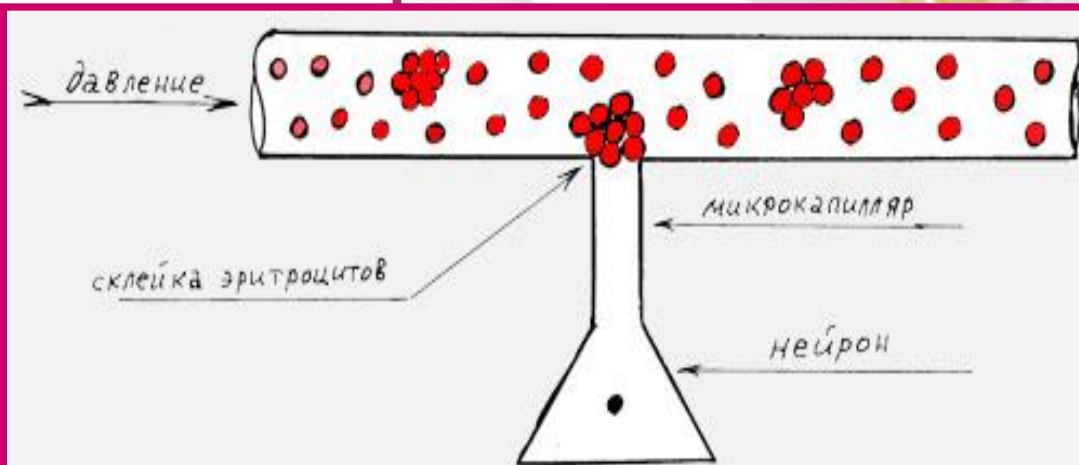
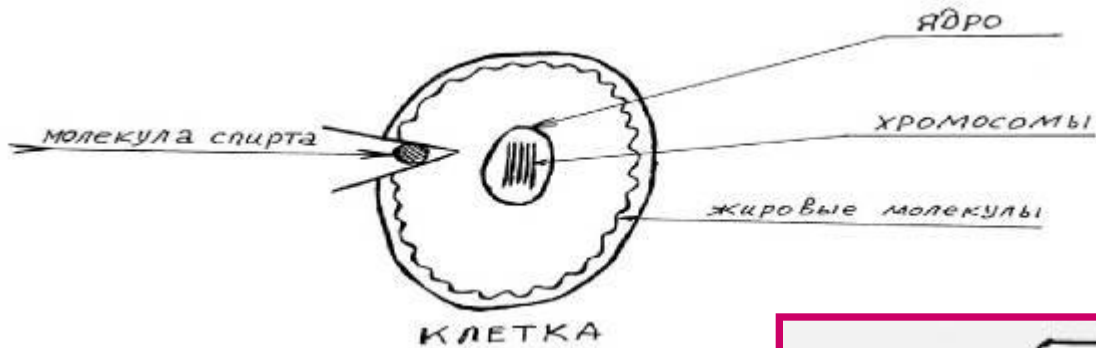


**«Опьянение есть
добровольное безумие!»**

Аристотель



Механизм разрушения клеток алкоголем



Что убивает алкоголь



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

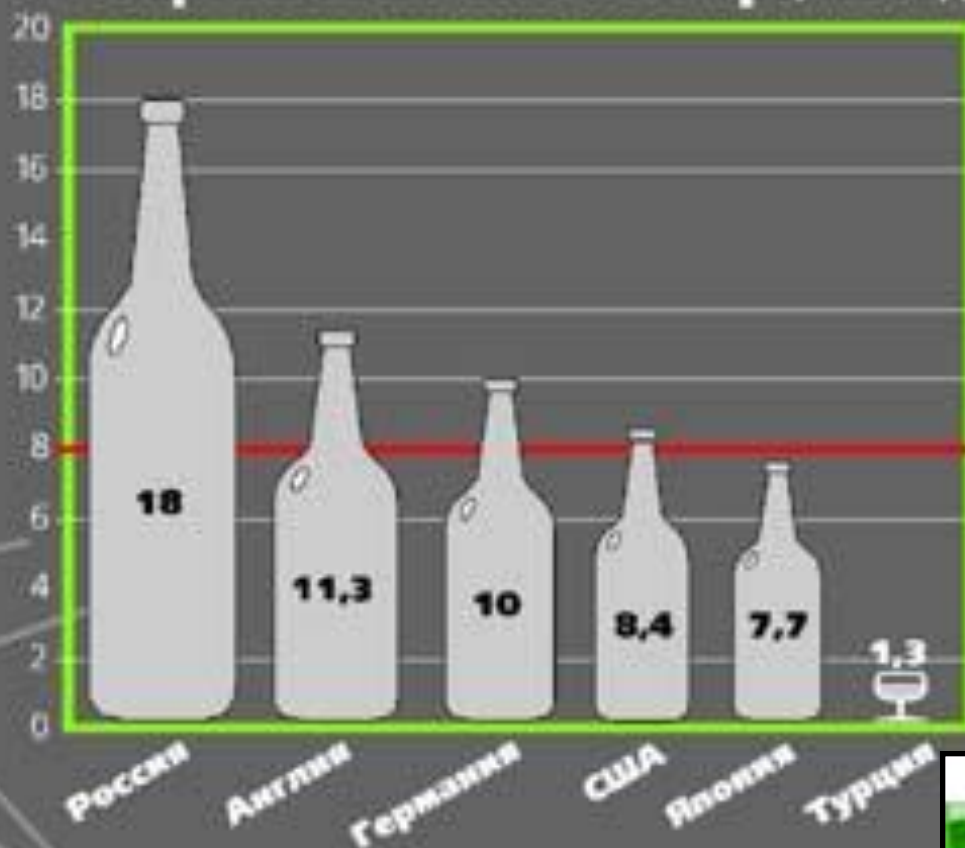


*Скажи
«НЕТ!»*

**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 колению,
а лужа - по уши».**

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

«Пить до дна - не видать добра».





У 20% детей –
слабоумие и
физическое уродство,
а это - каждый четвертый
ребенок



Спаси человека!





ЖИЗНЬ - настоящий наркотик

все остальное - подделка!



**СПОКОЙСТВИЕ
(ВСЕ БОЛЕЗНИ
ОТ НЕРВОВ)**



**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ
И НАРКОТИКОВ**



ВЕРНОСТЬ



ОАБ СЭБ

**ДУХОВНОЕ
БОГАТСТВО
(ВЕРА - ЗДОРОВЬЕ ДУХА)**

**ГЛОБАЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ
ПРОБЛЕМА - УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ ИНДИВИДУУМА**



**СПОРТ,
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ
РАЗВИТИЕ
(АКТИВНЫЙ
УМСТВЕННЫЙ ТРУД)**



**ЗДОРОВОЕ
ДИЕТИЧЕСКОЕ
ПИТАНИЕ**



**ДЕТИ - ЭТО
БУДУЩЕЕ ПЛАНЕТЫ**



**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
РАЗРЯДКА**



ЗАКАЛИВАНИЕ



ГИГИЕНА



**ЭСТЕТИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ**



Я - за здоровый образ жизни! Есть дети, которые много курят, принимают наркотики, пьют алкогольные напитки и много едят фастфуд. Эти дети ведут нездоровый образ жизни, потому что губят свой организм этими вещами. Чтобы дети не курили и т.д., надо запретить продавать табачные и алкогольные изделия.

Довгань Константин, 8 А

Я - за здоровый образ жизни! Моё мнение: потребление наркотиков, спиртных напитков, табачных изделий не красит наш город. Надо жить для будущего, следовательно, надо быть здоровым. Будьте не союзником преступности!

Титова Маргарита, 10 Б

Идя по улице, почти всегда замечаю как дети подросткового возраста стоят с сигаретами или с бутылками пива. Особенно раздражает девушек с сигаретой, они неприяно смотрят. Это не красиво и вызывает большое отвращение. Страшно подумать о том, что с ними будет в будущем. Многие люди не задумываются о своём здоровье, думая, что вред от всего этого нет. Но это не так. Если ты думаешь, что курить - это круто, то это далеко не так!!!

Тырина Елена, 10 Б

Я с друзьями часто хожу на спортивную площадку. Там мы играем в футбол и баскетбол. Зимой у нас есть закрытая спортшкола, в которой много разных видов спорта. Люди, которые ведут здоровый образ жизни, заботятся не только о своём здоровье, но и здоровье своего потомства. Поэтому, занимайтесь спортом!

Корас Виталий, 8 А



17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

Здорово-охранение

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

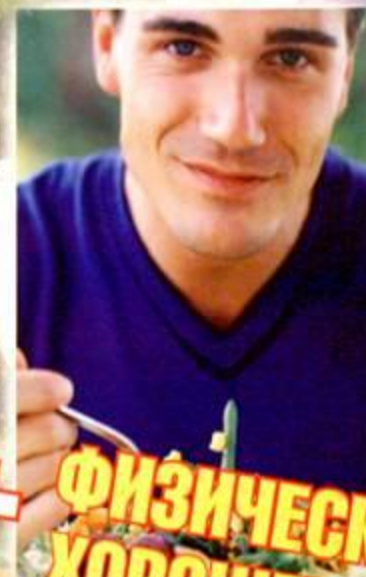
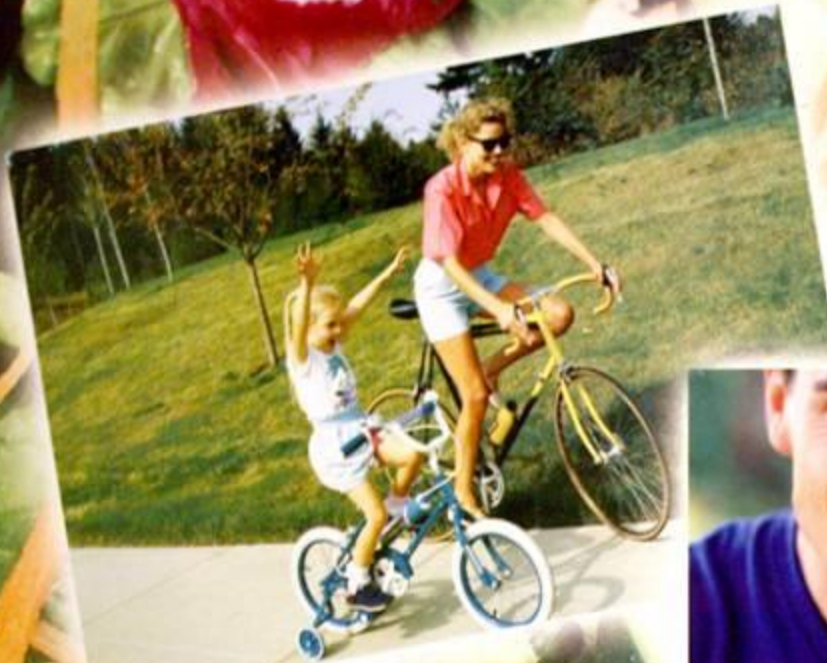
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

45-55%

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







Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

Я выбираю жизнь!





Движенье - это жизнь, а жизнь -
движенье.

И как награда - сути
постиженье.

Иду.

Бегу.

Лечу.

Стремлюсь.

Борюсь!

Порой ползу, порой на крыльях
мчусь.

И ни победа, и ни поражение
Не остановят моего движенья.



НАСЛАЖДАЙСЯ



УЛЫБНИСЬ МИРУ,
И ТОГДА ОН
УЛЫБНЕТСЯ
ТЕБЕ...



ВСЕМ СПАСИБО!

