

**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).





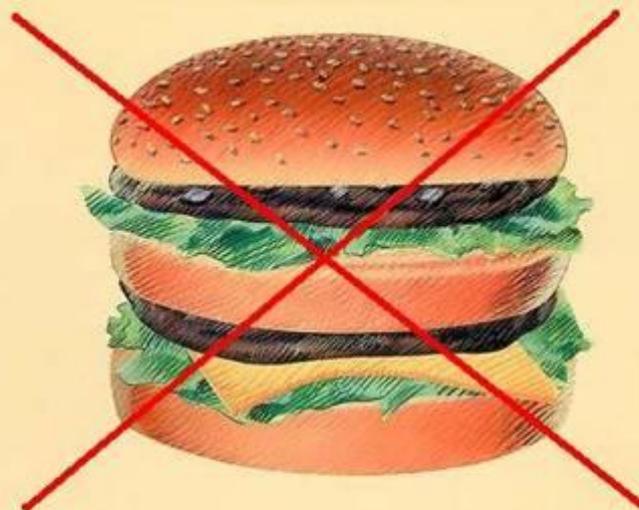
По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.



# 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!

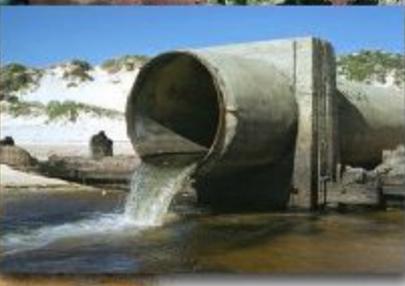
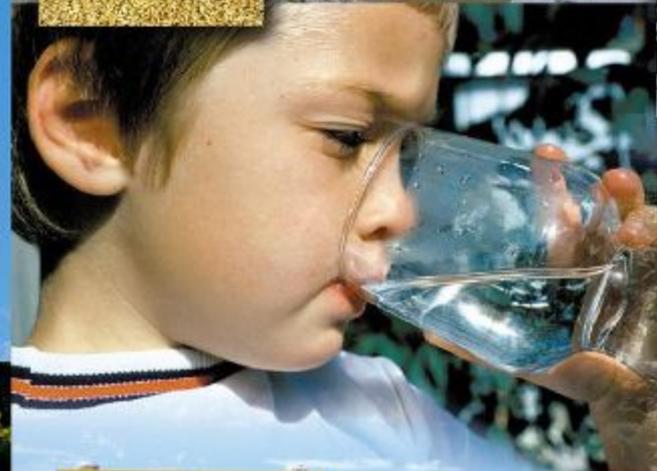






Когда ты болен, всё тебя  
печалит,  
И нос заложен, голова болит.  
Я пожелать тебе хочу, ты не  
печалься.  
«Поправишься», - так доктор  
говорит.







Сокращают  
нашу  
жизнь:



# *Плохая экология...*



# Стрессы...



# Гиподинамия





Курение



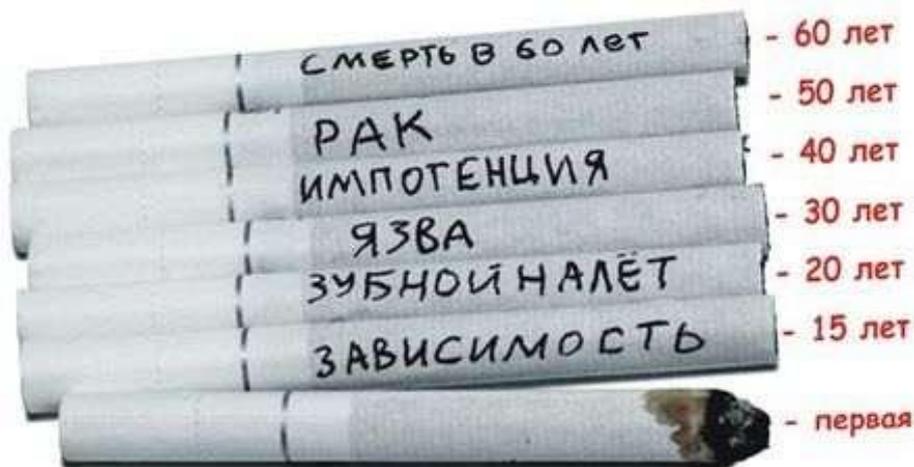
Наркотики



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!**

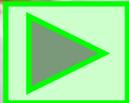


КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И  
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ



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

Детство кончилось,  
начались **Наркотики.**



**ПОХОРОНИ** наркотики,

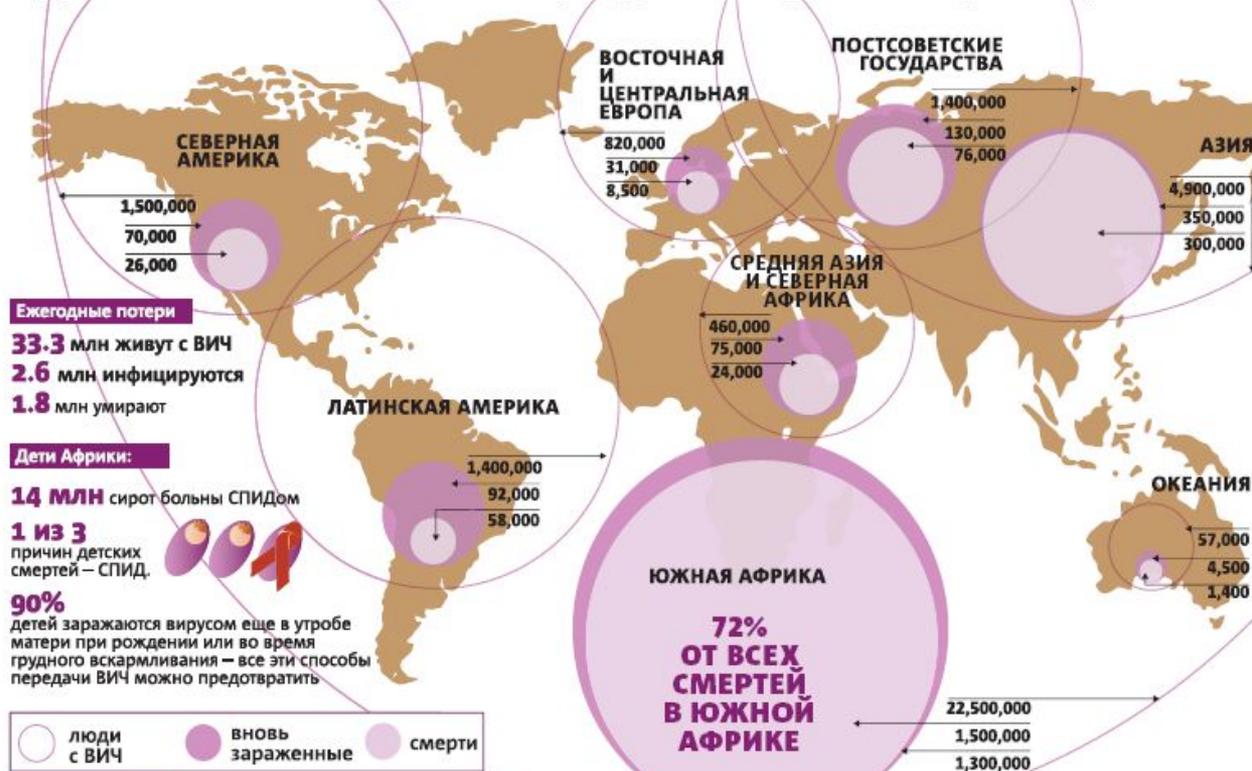


**ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ!!!**



# 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 % взрослых с ВИЧ

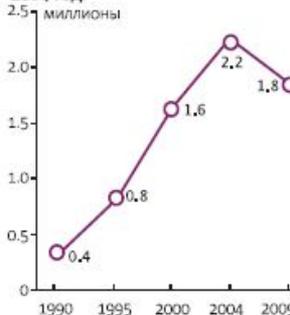


## Основные пути передачи ВИЧ:

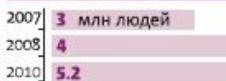
- |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Гетеросексуальные отношения</li> <li>Проституция</li> <li>Наркомания</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Наркомания</li> <li>Через шприц</li> <li>Проституция</li> </ol> | <ol style="list-style-type: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

## Смертность от СПИДА

Пик смертельных исходов больных СПИДом приходится на 2004 год.



## Лечение стало доступно:



## Средняя стоимость антиретровирусной терапии:

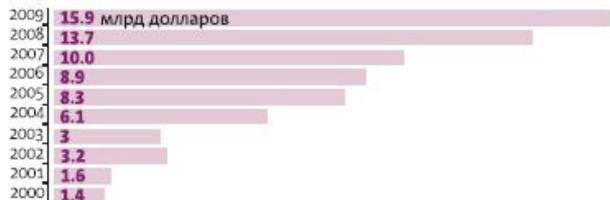


## 42

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

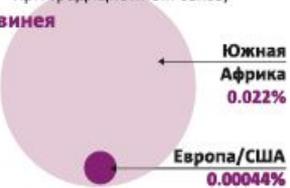
## Деньги, выделяемые на программы, связанные с профилактикой и лечением:

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.**

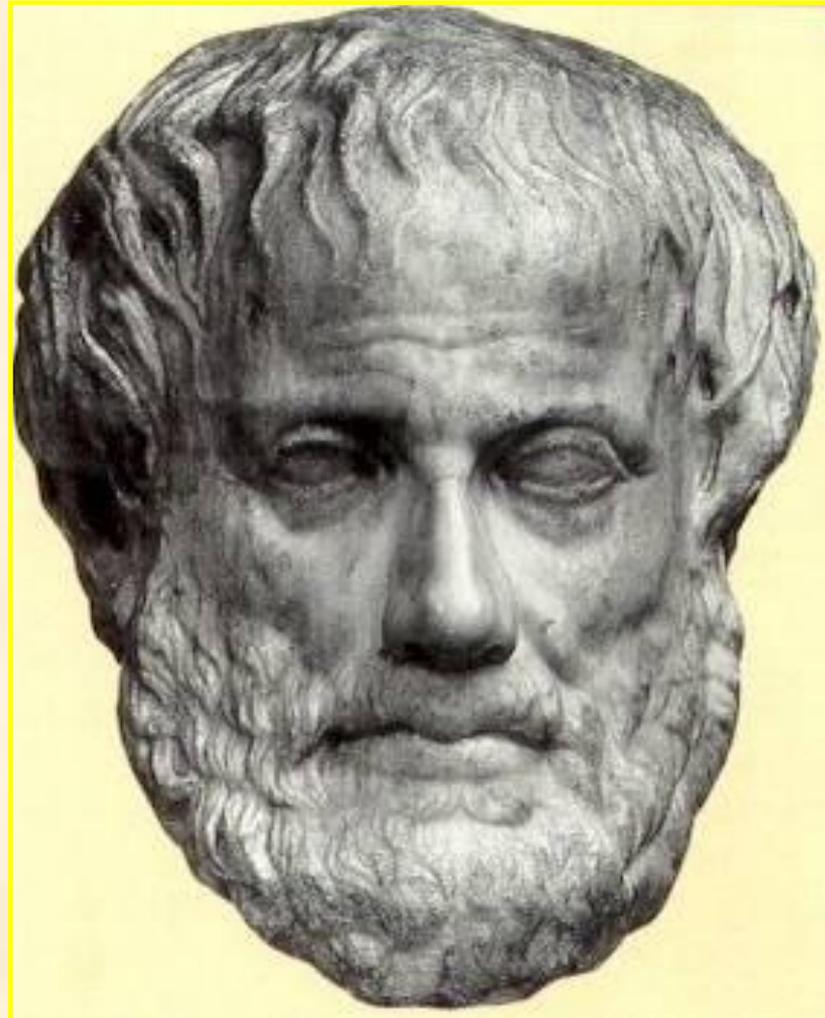
**Чтобы спастись – одну ладонь  
раскрой.**

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

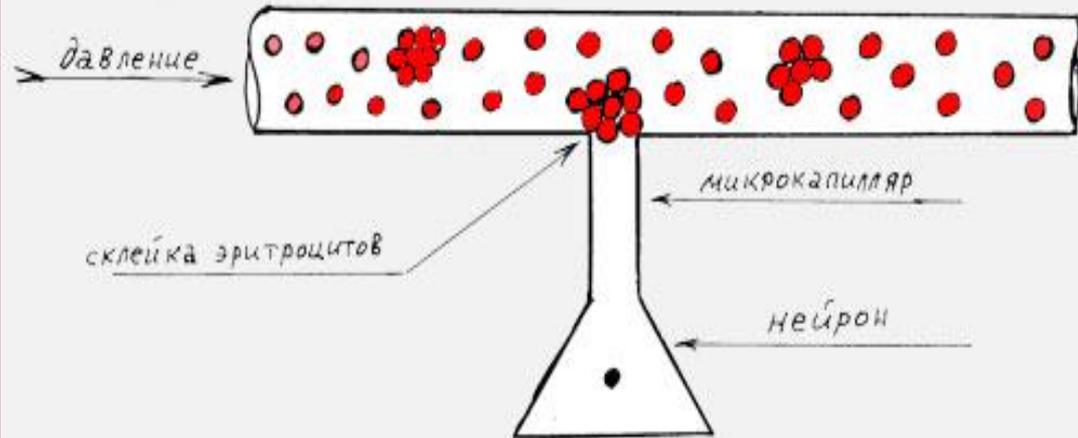
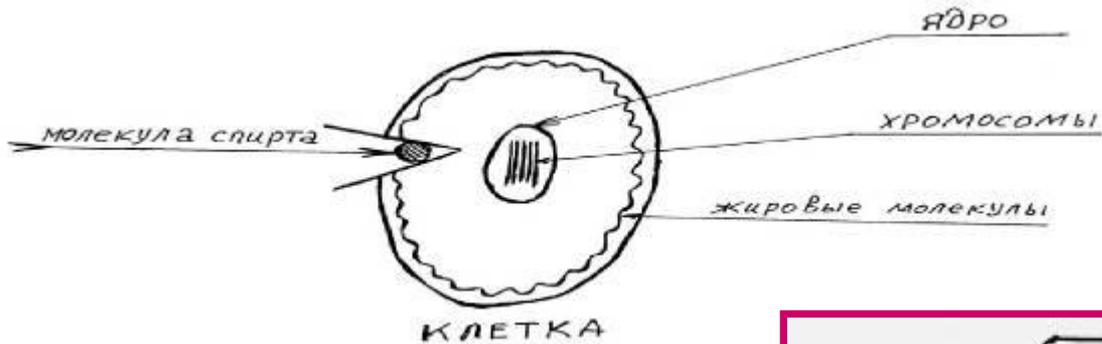


**«Опьянение есть  
добровольное безумие!»**

**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.

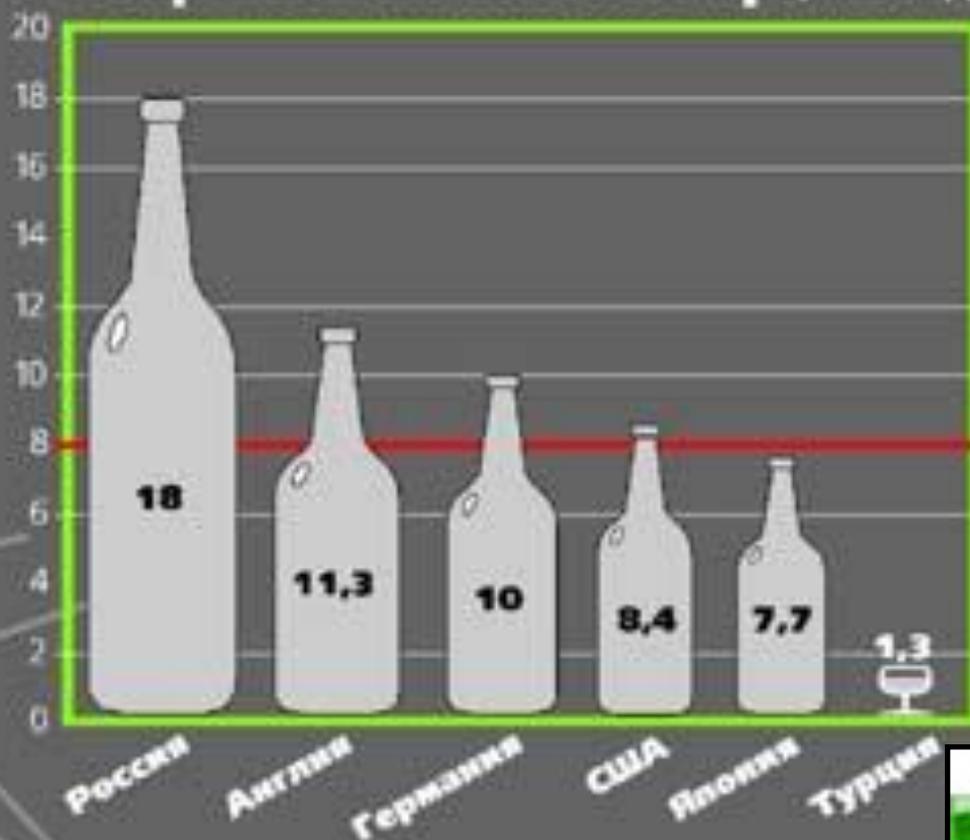


*Скажи  
«НЕТ!»*

**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 нашу страну. Надо жить для будущего, следовательно, надо быть здоровым. Бить не союзным бизнесом!**

**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

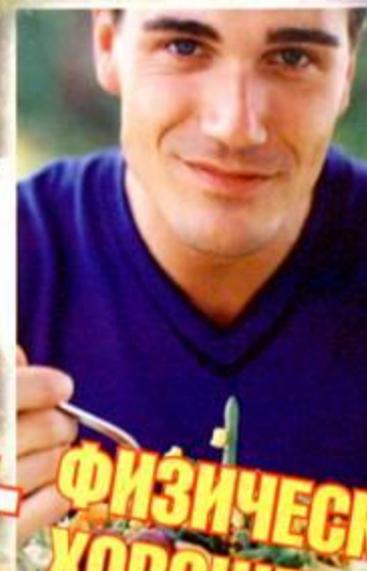
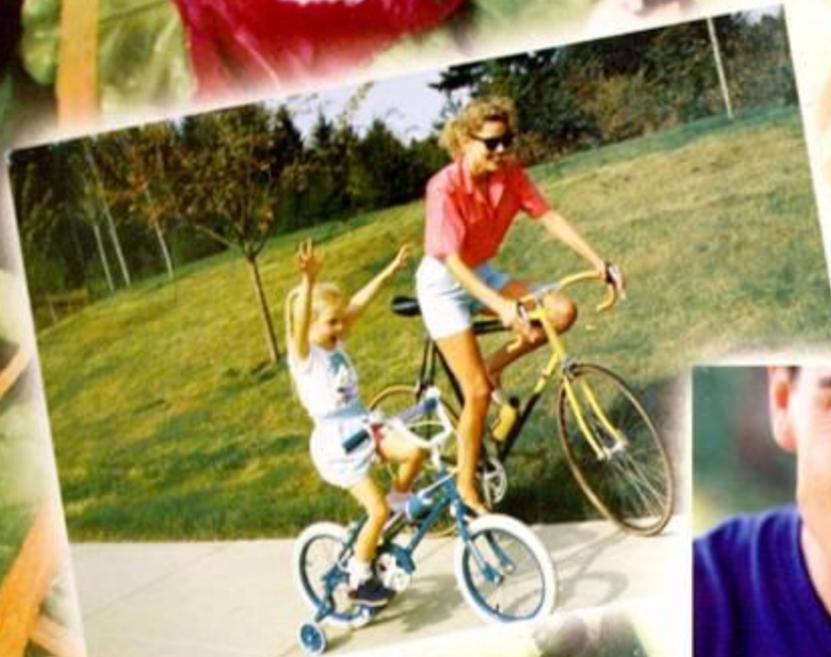
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

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 пораженья  
Не остановят моего движенья.*



НАСЛАЖДАЙСЯ



УЛЫБНИСЬ МИРУ,  
И ТОГДА ОН  
УЛЫБНЕТСЯ  
ТЕБЕ...



**ВСЕМ СПАСИБО!**

