

**Мы здоровая
семья-мы
здоровью
скажем «ДА!»**



«Семья — это та первичная среда,
где человек должен учиться
творить добро»

В. Сухомлинский



По данным ежегодного доклада
Государственного комитета РФ по делам
молодежи :

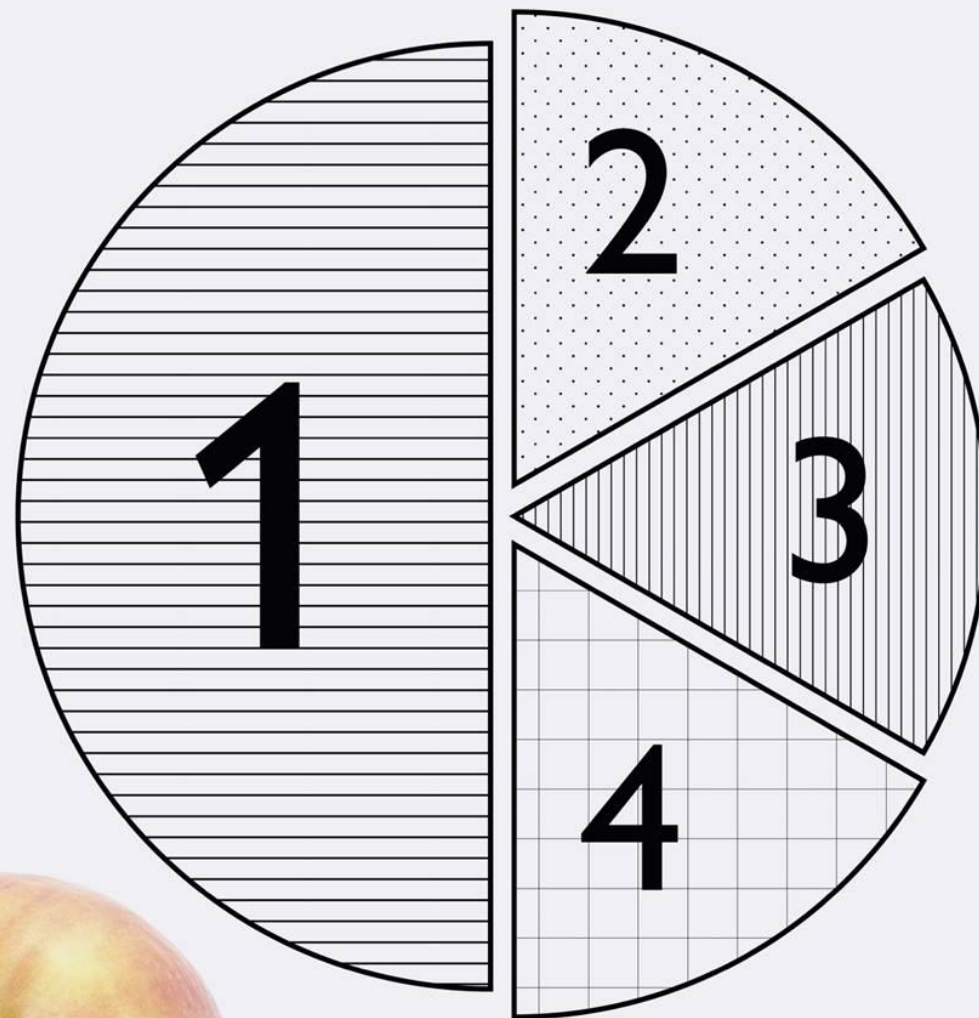
уменьшение числа населения, ухудшение здоровья молодежи приводит к негативным тенденциям сохранения генофонда нации, что, в свою очередь, может составить угрозу для развития, модернизации страны.

В этой связи поднимается вопрос о необходимости выработки специальной государственной политики по формированию здорового образа жизни



ЧТО ВЛИЯЕТ НА СОСТОЯНИЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ?

1. Питание и образ жизни
2. Медицинское обеспечение
3. Наследственность
4. Состояние окружающей среды



В основу 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.



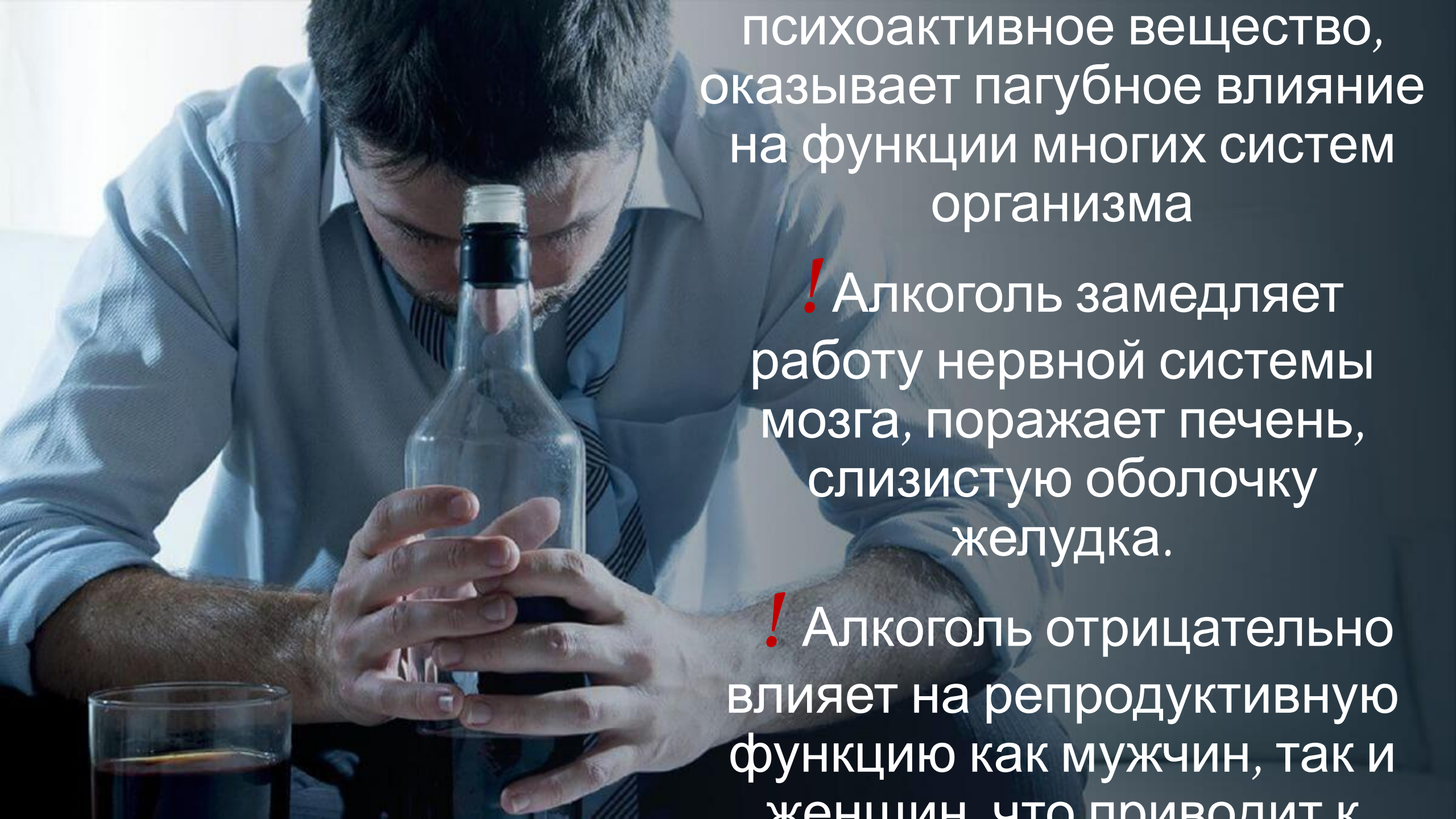
Только задумайтесь!

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 .



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

Только задумайтесь!

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

Курение табака представляет серьезную угрозу для здоровья человека!

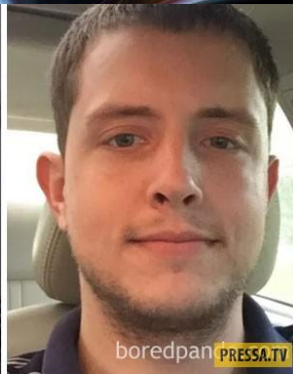
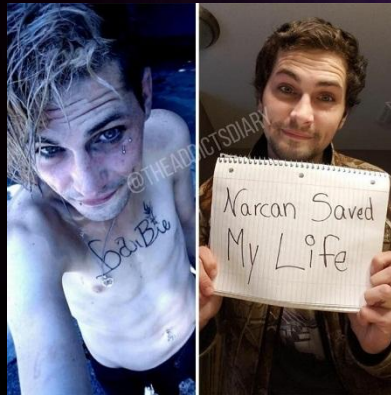
Дым табака содержит около 3 тысяч химических веществ, которые повреждают живые ткани человека.

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...





Отказ от вредных привычек:



- К вредным привычкам относятся:
- *1) КУРЕНИЕ
 - *2) АЛКОГОЛИЗМ
 - *3) НАРКОМАНИЯ
 - *4) СПИД
 - *5) ТЕХНОМАНИЯ



ОТКАЖИСЬ!!!



**Наше поколение выбирает
здоровый образ жизни!**



А что выберешь ты?

Спасибо за внимание!

