

**БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ –
ЖИТЬ В
РАДОСТИ**



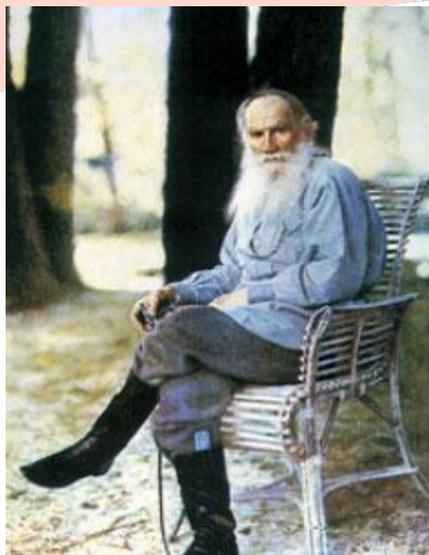
ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ?



80 лет

90 лет

100 лет



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЗАВИСИТ



ЧТО МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ТЫ, ЧТОБЫ СПАСТИ ПРИРОДУ ОТ ГИБЕЛИ?

Если я сорву цветок,
Если ты сорвёшь цветок,
Если все: и я, и ты –
Если мы сорвём цветы –
Опустеют все поляны
И не будет красоты.



СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ



БЛИЦ-ОПРОС

- **Соблюдает ли гигиену ученик, если он заботится о чистоте тела, но не переодевается в домашнюю одежду, возвращаясь из школы?**
- **Что способствует полноценному сну?**
- **Почему витамины обязательно должны входить в рацион питания?**
- **Какой вред приносят организму увлечение табаком и алкоголем?**





ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

- *Пагубно сказывается на здоровье молодого поколения, ведёт к онкологическим заболеваниям*
 - *Может отрицательно сказаться на здоровье будущего поколения, особенно, если курит женщина*
 - *Значительно усиливает риск приобщения молодёжи к потреблению таких видов наркотиков как гашиш, марихуана, конопля*
- 

ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

- На покупку сигарет курящая молодёжь еженедельно, в расчёте на одного курящего, тратит в среднем 64 рубля, или же 3 330 рублей в год

В расчёте на число курящей молодёжи получается, что они тратят в год: $6\,720\,000 \text{ чел.} \times 3\,330 \text{ руб.} = 22\,377\,600\,000 \text{ руб.}$ или приблизительно = 763 млн. 740 тыс. \$

- Средняя стоимость одной пачки сигарет, которую покупает молодёжь в возрасте 12-22 года – 15 руб. 21 коп. Это дешёвые, а значит – вредные для здоровья сигареты.



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ...

**Посеешь поступок – пожнёшь привычку,
Посеешь привычку – пожнёшь характер,
Посеешь характер – пожнёшь судьбу**



**ЧТО МЫ МОЖЕМ
СКАЗАТЬ ТЕМ, КТО
ПРЕДЛАГАЕТ НАМ
СИГАРЕТУ?**





СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО БРОСИЛ КУРИТЬ!

- **Постарайся бывать там, где курить нельзя.**
- **Я выбираю жизнь без сигарет! (повторяй эту фразу)**
- **Ежедневные упражнения (ходьба)**
- **Больше жидкости (соки, вода, не менее 1,5-2 литров в день)**
- **Избегай:**
 - Кофе
 - Алкоголя
 - Острой пищи, перееданий
- **Продержись 5-7 дней, и ты почувствуешь себя по-другому.**
- **Пропагандируй здоровый образ жизни.**



МЫ – ЧАСТЬ ПРИРОДЫ

