



**НАШ ВЫБОР  
—  
ЖИЗНЬ!**

*Здравствуйте!*

*Люди говорят друг другу «Здравствуйте», а это значит, что желают друг другу здоровья!*

*Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии заложено пожелание друг другу здоровья?*

***Здоровье для человека - одна из главных ценностей.***

**«Единственная красота, которую я знаю - это здоровье»**

Генриха  
Гейне





Здоровье – это красота, радость, иммунитет.  
Здоровье – это наша жизнь. Когда мы здоровы, то живем полноценной жизнью.

**Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.**

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.



## **Курение.**

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».



## **Алкоголизм**

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

## **Наркомания.**

Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

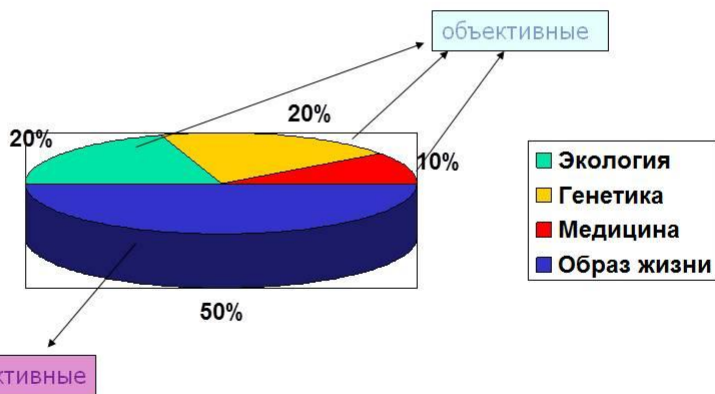


## Здоровье человека зависит:

- 10% - медицина;
- 20% - наследственность;
- 20% - экология;
- 50% - образ жизни.



### Группы факторов, влияющих на здоровье (по данным ВОЗ)



**От того, какой образ жизни выбирает человек, зависит его здоровье и физическое и духовное.**



Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)



Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)









**Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно быть под си**

**ЗДОРОВЫМ  
БЫТЬ МОДНО!**



*Спасибо за внимание!*

