



**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.

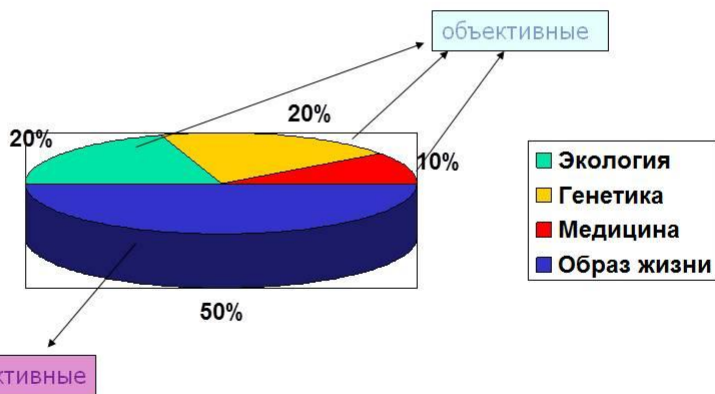


Здоровье человека зависит:

- 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 силу.

**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ МОДНО!**



Спасибо за внимание!

