

THE GORILLA ZOO

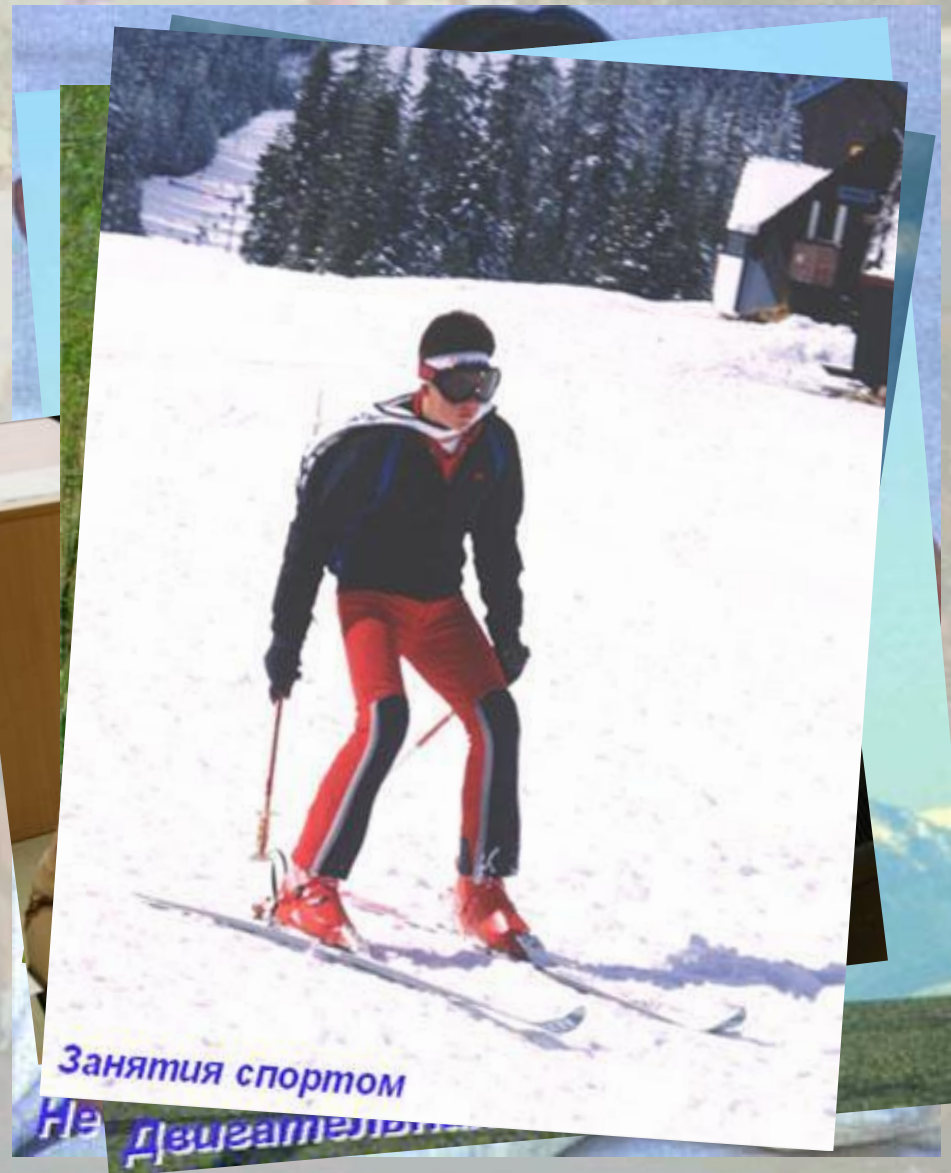
Основы здорового образа жизни

**Образ жизни человека, его поведение
и мышление, которые обеспечивают
охрану и укрепление здоровья
называют
здоровым образом жизни.**

**Индивидуальное здоровье человека
на 50 % зависит от его образа жизни.**

Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

- ➔ Умеренное рациональное питание;
- ➔ Режим дня;
- ➔ Оптимальная двигательная активность;
- ➔ Чередование труда и отдыха;



Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

➡ Следование правилам личной гигиены;

➡ Закаливание;

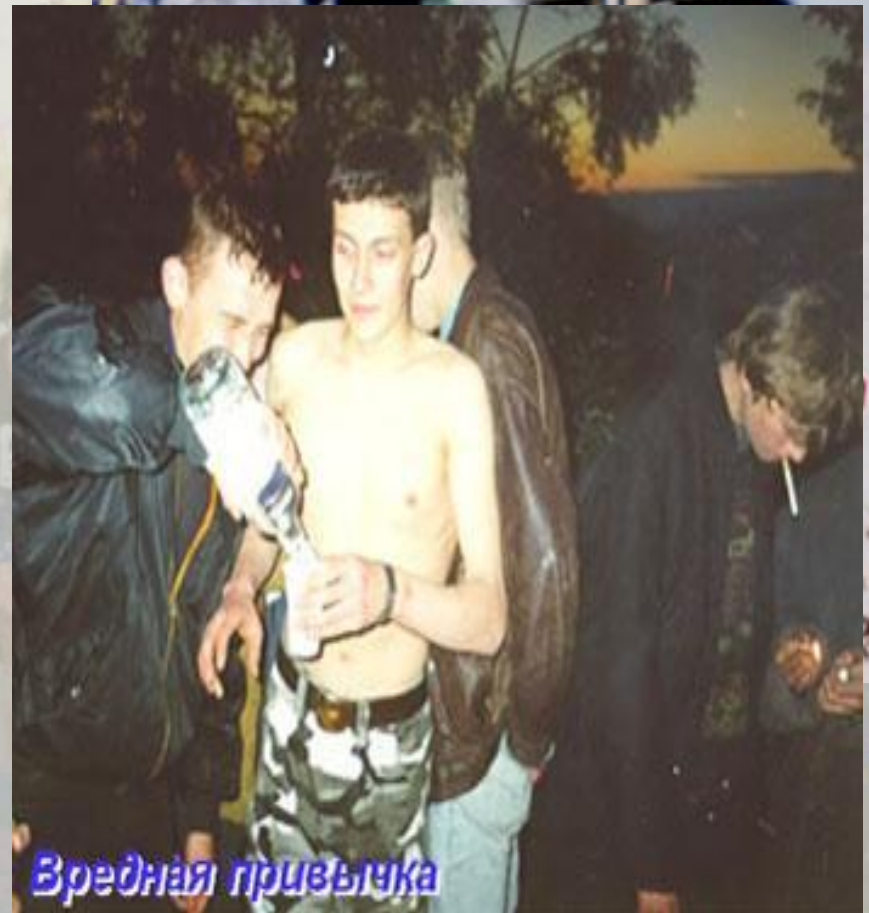
«Чистота – залог здоровья»



Среди основных составляющих здорового образа жизни выделяют:

➔ Психогигиена и умение управлять своими эмоциями;

➔ Отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);



Не все люди понимают свою ответственность за сохранение здоровья...

- ❖ Более 2/3 населения страны не занимаются спортом;
- ❖ До 30 % населения имеют избыточный вес;
- ❖ Около 70 млн. человек в нашей стране курят;
- ❖ В России около 6 млн. наркопотребителей.



Вредные привычки

Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.



Курение

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более 3 млн. человек на планете ежегодно гибнут от курения.

До 60 % россиян – постоянные покупатели сигарет.

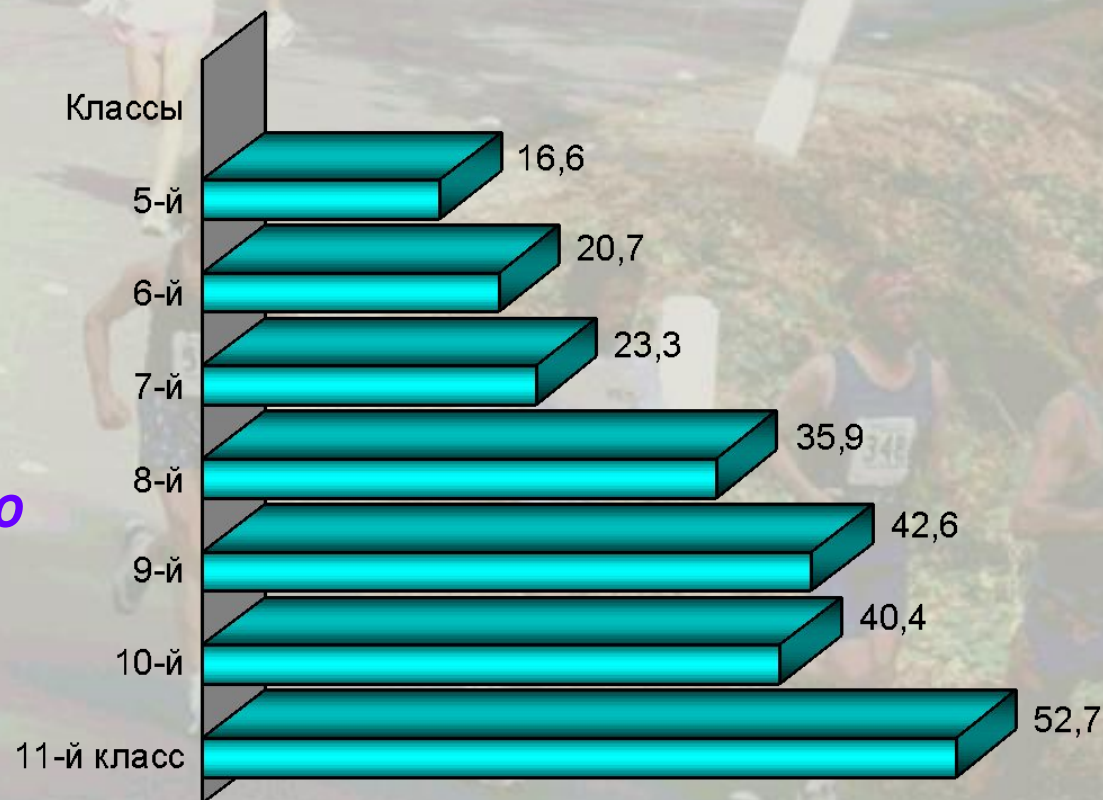


Дай прикурить

Доля курящих среди учащихся 5-11 классов общеобразовательной школы, %

В последние годы в России наблюдается интенсивное приобщение детей и молодежи, в особенности девушек, к курению. Среди детей и молодежи курят 49,5%, то есть почти 16 миллионов человек.

Курят среди юношей 58,3%, среди девушек – 40,5%. На долю девушек приходится 40% общего объема выкуриваемых подростками и молодежью сигарет.



Пьянство

Пьянство ведет к **алкоголизму**.

Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.



Алкогольное отравление

Наркомания

Наркомания – это зависимость организма на физиологическом уровне от успокаивающих, одурманивающих, погружающих в видения веществ.

Употребление наркотиков приводит к наркотической зависимости.



Схема «Здоровый образ жизни»

Здоровый образ жизни



Нездоровый образ жизни

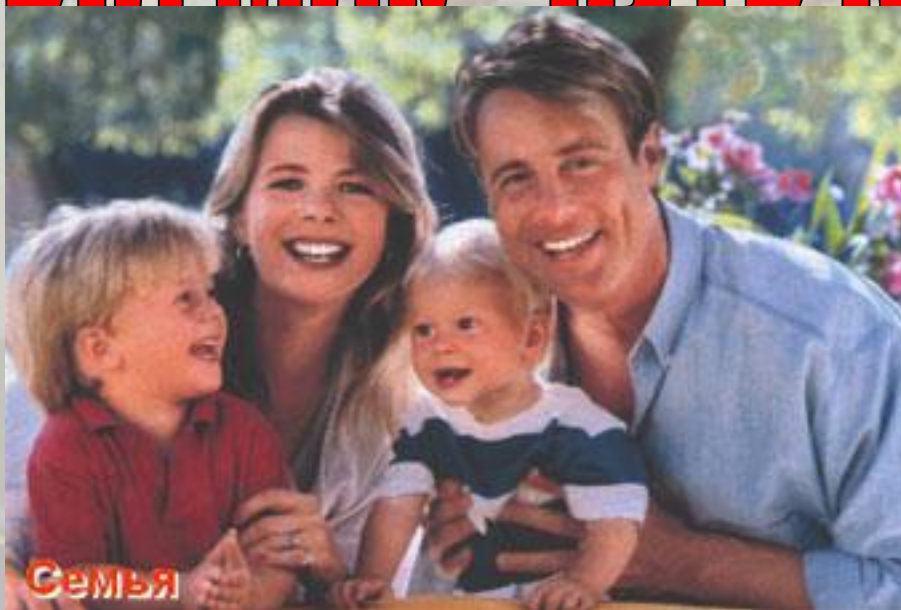


Выбор за Вами!



**Постарайтесь сделать
правильный выбор!**

Здоровый мир — путь к успеху!



Семья

