

Ступени ведущие вНИЗ.

Неправильное
питание

Гиподинамия

Курение

Алкоголизм

Наркомания

**Единственная красота,
которую я знаю,
это здоровье.**

Генрих Гейне



Причины и последствия неправильного питания



Рекомендации по правильному питанию

- Основной прием пищи должен быть принят днём, а меньшая часть после 18 часов.
- Вечером не стоит есть мясо, острые блюда, крепкий чай и кофе.
- Нужно отучаться насыщаться пищей до предела.
- Нужно вставать из-за стола вовремя, чтобы оставалось желание поест.
- Пищу надо есть с удовольствием, не спеша прожевать и почувствовать вкус.
- Благоприятное влияние на пищеварение оказывает оформление блюд, сервировка стола.

10 металлов, необходимых человеку

K

калий

Mb

молибден

Mn

марганец

Na

натрий

Ca

кальций

Mg

магний

Zn

цинк

Co

кобальт

Fe

железо

Cu

медь



**Что может быть полезней,
Чем овощей бальзам и фруктов сок?
Они целебны ото всех болезней
И жизни нашей удлиняют срок.**



**Если бы люди ели только тогда,
когда они очень голодны, и если
питались простой чистой и
здоровой пищей, то они не знали
бы болезней и им легче было бы
управлять своей душой и телом.**

Л.Н.Толстой



Гиподинамия

**Это недостаточная, пониженная
двигательная активность,
причем как характерная
особенность всего образа жизни.**

Последствия гиподинамии





**Подвижный, быстрый человек,
Гордиться стройным станом.
Сидящий сиднем целый век
Подвержен всем изъяснам.**



Кто курит?

В мире систематически курят:

60% мужчин

20% женщин

Из систематически курящих мужчин:

16,9% начали курить в 8-9 лет

Сейчас среди 17-18 летних:

количество курящих девушек =
количеству курящих юношей

Причины курения:

Под влиянием товарищей в компании – 27%;

В подражание взрослым – 17%;

Из любопытства – 40%.

Причины курения среди девушек:

Желание привлечь к себе внимание;

Выглядеть модно, современно, эффектно;

Казаться окружающим независимой, уверенной в себе

Последствия курения

Каждая сигарета сокращает жизнь курильщика на 8-15 минут.

Сердечно-сосудистые заболевания – в 2-3 раза чаще.

Рак легких – в 15-30 раз чаще.

Стенокардия – в 13 раз чаще.

Инфаркт миокарда – в 12 раз чаще.

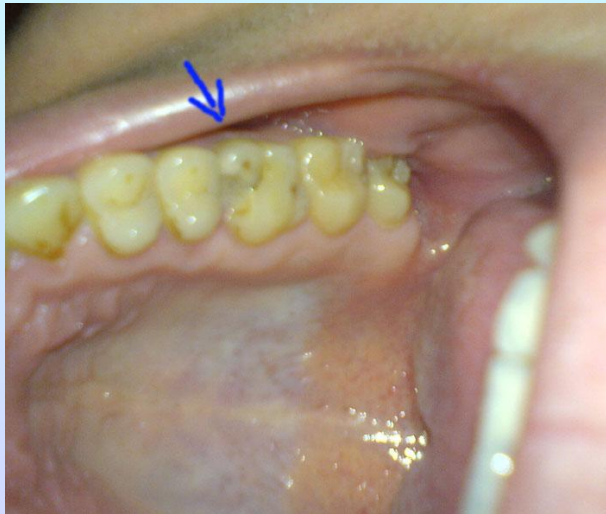
Язва желудка – в 10 раз чаще.

Чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмаами.

Нарушаются зрение, слух.

Часто развиваются рак губы, гортани, голосовых связок...

Последствия курения



ЗАПОМНИТЕ!

- **Кто курит табак – тот сам себе враг.**
- **Табак уму не товарищ.**
- **Курильщик сам себе могильщик.**



Последствия алкоголизма

- В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными.
- В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми.
- Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.
- Алкоголь не только ослабляет тело, но и разрушает личность.

Последствия алкоголизма

Пьянство ведет за собой 6 зол:

Бедность

Раздор

Позор

Болезнь

**Потеря
репутации**

**Ослабление
умственной
активности**



Зависимость от наркотиков- болезнь



Последствия употребления наркотиков

- Крайнее истощение организма;
- Значительная потеря массы тела;
- Упадок физических сил;
- Самая распространенная болезнь среди наркоманов - гепатит и СПИД;
- У наркомана пропадает моральная устойчивость;
- Полное безразличие к окружению;
- умственное отупение;
- снижение интеллекта.

Сколько живет наркоман?

- **Если употребляет наркотики внутривенно, то при благоприятном стечении обстоятельств – 7-10 лет;**
- **Если периоды приема наркотиков чередуются с лечением, то – 15-20 лет;**
- **Есть такие, которые погибают через 6-8 месяцев после начала регулярного приема.**

Гитарист Кейт Ричардс
(группа The Rolling Stones)
40 лет назад - молод, еще здоров...



Уитни Хьюстон

была цветущей и привлекательной, пока...
...плотно не подседа на кокаин и марихуану...

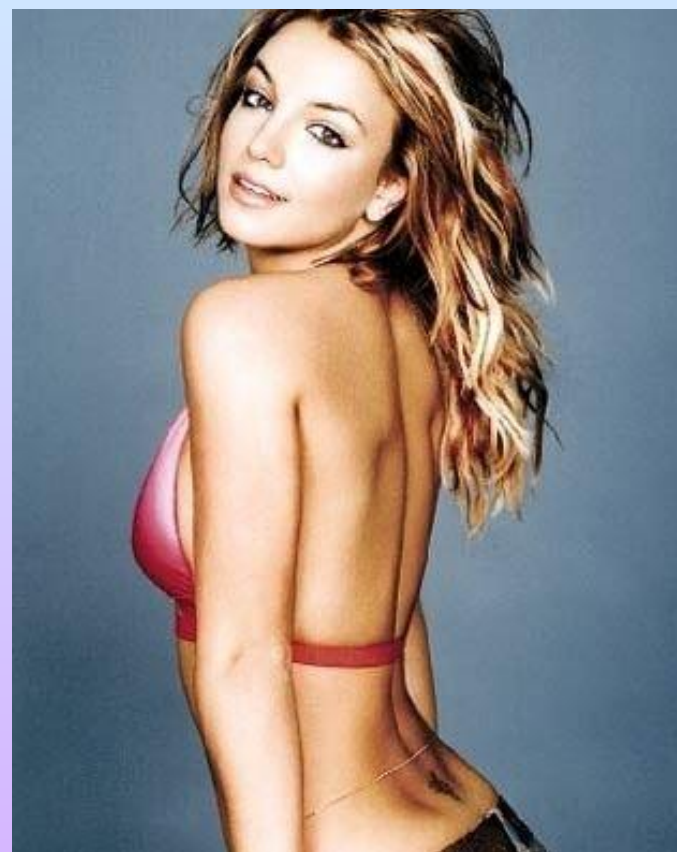


**Популярная поп - дива - объект
зависти девочек-подростков всего мира.**

Бритни Спирс



**На данный момент ее остается
только пожалеть...**



Маколей Калкин

Прославившись фильмом "Один дома", юный актер так и не смог удержать свою карьеру на должном уровне.



Последние новости о нем
неутешительны: в сентябре 24-летнего
Маколея задержали в Оклахома-сити
за хранение 17 граммов марихуаны и
16 миллиграммов антидепрессантов.

Эти люди то и дело посещают реабилитационные центры.
Они хотя бы еще борются...

**Для многих борьба с наркотиками
закончилась полным поражением**

*Мэрилин Монро,
Эдит Пиаф,
Джон Белуши,
Элвис Пресли,
Курт Кобейн,
Владимир Высоцкий.*



Курт Кобейн

Лидер группы Nirvana - в последние годы жизни пристрастился к наркотикам.

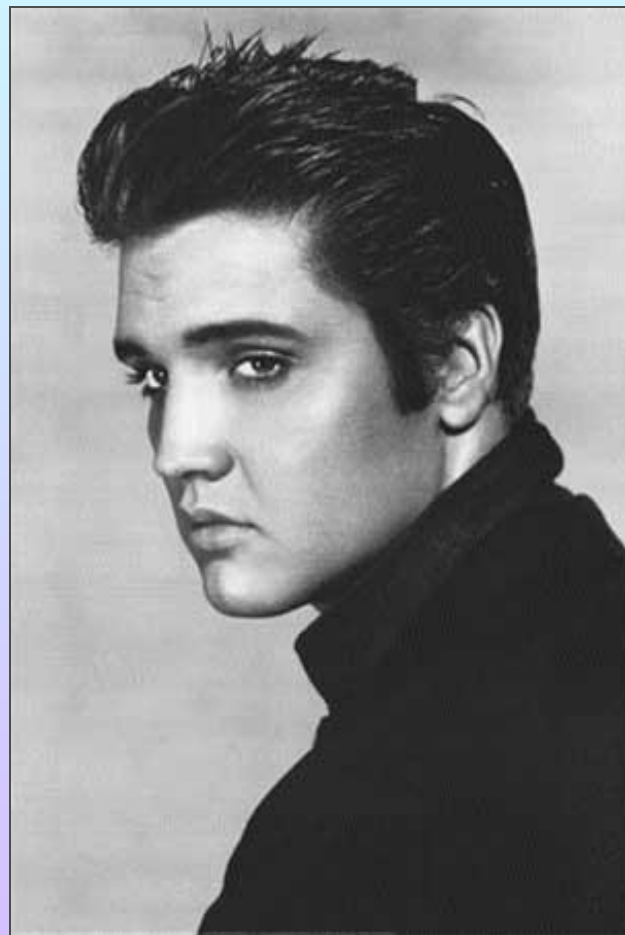
8 апреля 1994 года тело Курта было найдено в собственном доме. Рядом валялось ружье - он выстрелил себе в голову. Врачи обнаружили в крови музыканта огромное количество героина.

Рок-легенде Курту Кобейну было всего 27 лет.



Элвис Пресли – "Король рок-н-ролла"

- 16 августа 1977 года Элвис Пресли был найден мертвым в ванной комнате своего дома. Он скончался от сердечного приступа. Ему было только 42 года. Считается, что он умер не от передозировки, хотя врачи нашли в его крови 10 разных видов наркотиков.



Владимир Высоцкий

Печально, но полностью раскрыться таланту Высоцкого мешало пристрастие к алкоголю. Как средство борьбы с этой болезнью ему посоветовали принимать наркотические средства. Владимир Семенович относил себя к сильным личностям, поэтому считал, что всегда сможет завязать с сильнодействующими препаратами. Но не выдержало сердце.



ИХ ЖИЗНЬ ОБОРВАЛИ
НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ



Задумайтесь...



*Здоровье - это не всё,
но всё без здоровья - ничто.*

Казнить

нельзя

помиловать.

Приговор вредным привычкам:

Казнить!

Нельзя помиловать!