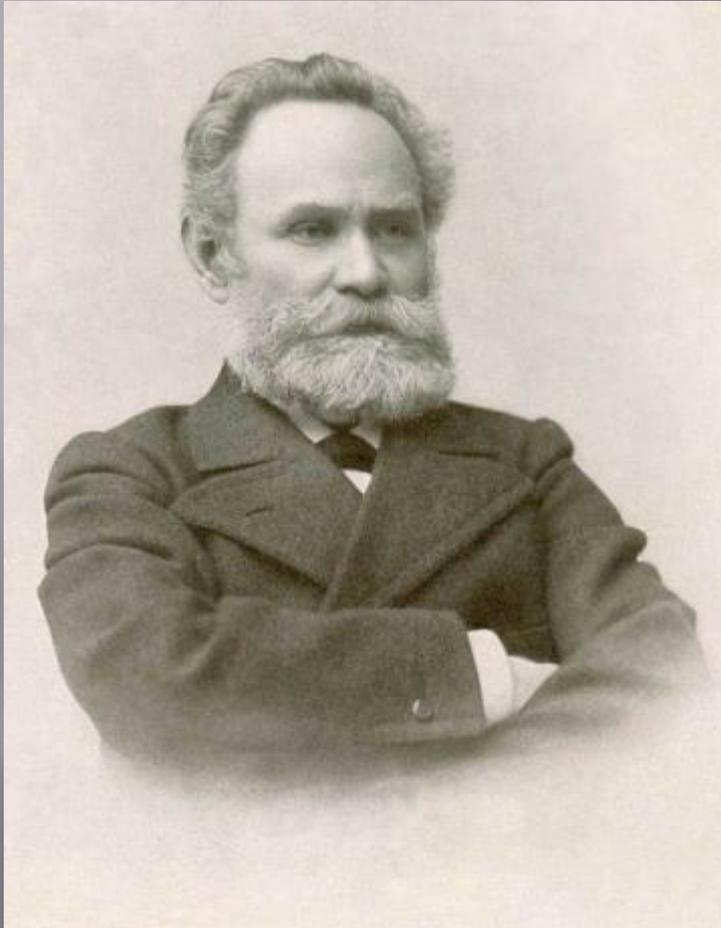


# «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

**Здоровье** - это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.



*«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».*

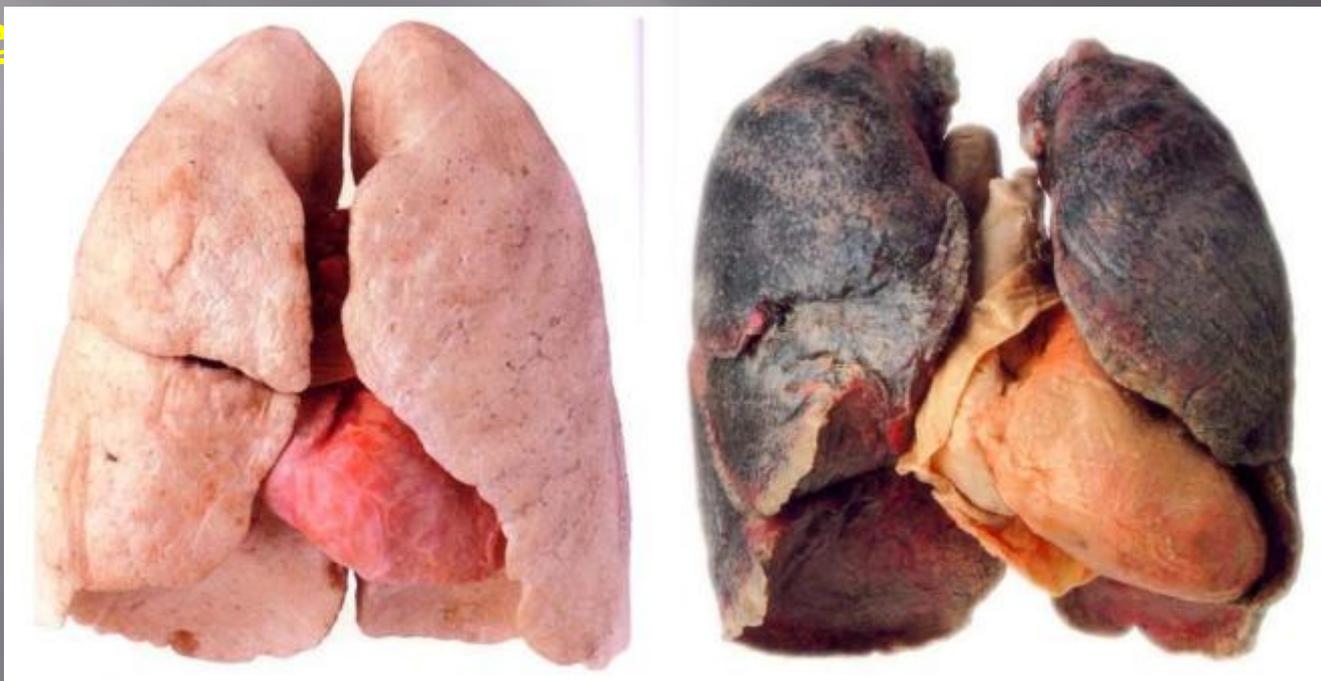
- Безобразное обращение к своему здоровью чаще всего выражается в наличии вредных привычек – алкоголизма, табакокурения,





**У ПЬЯНОЙ  
РОССИИ НЕТ  
БУДУЩЕГО!**

- Употребление табака – ещё одна из наиболее важных причин преждевременной смерти людей. Натуральный табак содержит 250 соединений и веществ, из которых более 30 действуют на организм губительно, вызывая такие страшные заболевания как рак губы, преждевременные роды или выкидыши у де





Хочешь попробовать?







**«Я заклинаю вас – не курите! Это убивает! И запомните: любите не себя в искусстве, а здоровье в себе!».**



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

## Средняя продолжительность жизни населения в разных странах (в годах)

Место в рейтинге стран	Страна	Продолжительность жизни
1	Андорра	83.49
4	Япония	80.93
9	Швеция	79.97
11	Канада	79.83
16	Франция	79.28
21	Израиль	79.02
36	Великобритания	78.16
48	США	77.14
51	Куба	76.08
54	Кувейт	76.65
57	Чили	76.35
61	Уругвай	75.87
72	Словакия	74.43
81	Венесуэла	73.83
89	Шри-Ланка	72.62
95	Китай	72.22
111	Бразилия	71.13
116	Алжир	70.54
123	Никарагуа	69.68
127	Сирия	69.39
141	Ирак	67.81
142	<b>РОССИЯ</b>	67.66
158	Узбекистан	64.00
198	Камерун	48.05
224	Мозамбик	31.3

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
ПАВ

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма



## Призываем всех !!!

- 1. Откажитесь от вредных привычек.
- 2. Желайте себе и всем людям Добра, Красоты, Здоровья.
- 3. Во всем знайте меру: в труде, отдыхе, питании.
- 4. Научитесь сдерживать свои негативные эмоции, страсти, гнев.
- 5. Улыбайтесь! Улыбка – лучшее противоядие от неприятностей и стрессов.
- 6. Ведите здоровый образ жизни!