

# Здоровий спосіб життя

**Кожна людина має свої слабкості, які по-різному відображаються на нашому способі життя, здоров'ї та соціальному стані. З часом вони перетворюються в звички, які несуть за собою негативні наслідки, далі...залежність від якої людина не може позбутися. НЕ ДАЙ СЛАБКОСТІ СТАТИ ЗАЛЕЖНІСТЮ!**



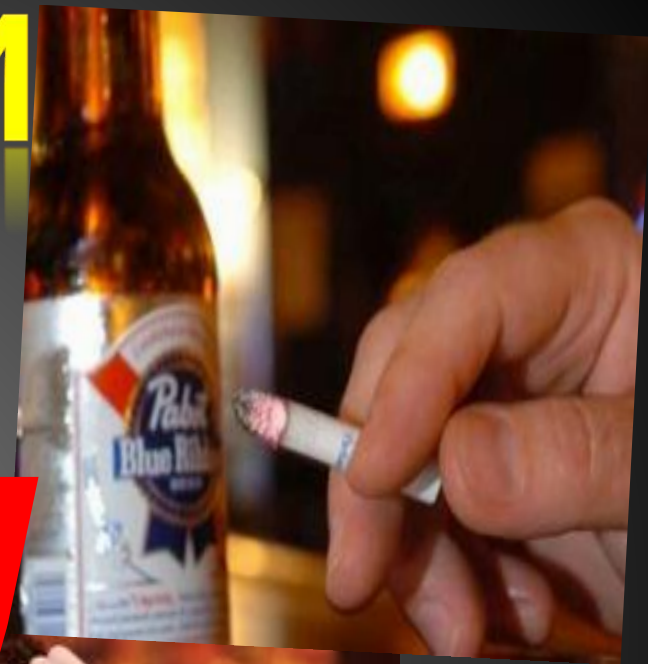
Презентацію підготувала  
учениця 10 класу  
Жовтневої ЗОШ І-ІІІ ст.  
Зінченко Анастасія

- *“Неважливо, як повільно ти рухаєшся...  
Головне, що ти не зупиняєшся....”*
- *“Алкоголь розвага бідних,  
наркотики-слабких.  
Спорт для  
сильних!”*

# *Зміст:*

- *Шкідливі звички.*
- *Правда про куріння.*
- *“ Ні, я не п'ю, тому що спорт та алкоголь несумісні ”*
- *Наркотики та наслідки.*
- *Зроби правильний вибір!*
- *“ Я за здоровий спосіб життя! ”*

# ЗВИЧКИ



# НІ!

# Шкідливі звички

Куріння

Вживання  
алкоголю

Наркоманія

**Тютюн приносить шкоду тілу,  
Руйнує розум, отупляє цілі нації.  
О. де Бальзак**

- Смертність серед курців на 30-80 % вища
- Серед хворих на рак – 95 % курців
- Куріння впливає на статеву функцію
- Затягуючись цигаркою курець вдихає суміш із 4 000 хімічних сполук

## **Виникнення наркоманії:**

- Результат допитливості, експериментування
- Наслідок прийому знеболюючих, снодійних засобів

## **Поширенню сприяє:**

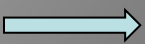
- Нездорове мікросоціальне середовище
- Відсутність інтелектуальних і соціально-позитивних настанов



## Що таке тютюн?

Тютюн — це однорічна рослина з родини пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки подрібнюють і використовують для куріння.

До складу листків тютюну входять такі речовини як нікотин, білки, вуглеводи, органічні кислоти, смоли і ефірні олії. Основна особливість тютюну — вміст нікотину



**ПРАВДА  
ПРО  
КУРІННЯ**



*Шкідлива дія тютюну не обмежується нікотинном. До складу тютюнового диму входить близько 30 отруйних речовин: аміак, синильна кислота, чадний газ та ін.*

*Шкідлива дія тютюну не обмежується нікотинном. До складу тютюнового диму близько 30 отруйних речовин: аміак, синильна кислота, чадний газ та ін.*

## *Наслідки:*



**Smoking**

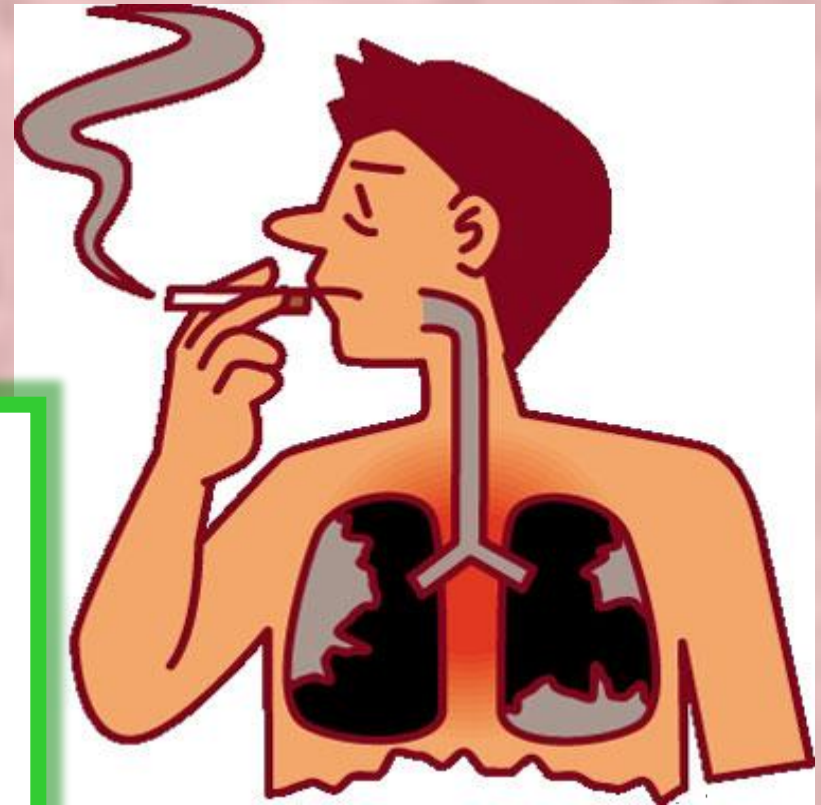
**causes fatal lung cancer**

Внаслідок подразнення слизової оболонки бронхів і трахеї тютюновим димом розвивається їх хронічне запалення (бронхіт і трахеїт). Тому курці частіше хворіють на запалення легень, туберкульоз, які у них мають тяжкий перебіг. Куріння — один з основних чинників, які призводять до того, що розвивається рак легень. Захворюваність на рак легень серед курців у 30 разів більша, ніж серед тих, хто не курить.



# Правдива реклама

Куриво портиш памет!





**Кожен з нас обирає свій шлях...  
Інколи підлітки починають палити,  
вживати наркотики, спиртні напої  
тільки тому, що так роблять всі.  
ВСІ????????? Ти індивідуальність,  
зроби правильний вибір!!!!**

- Алкоголь впливає на мозок
- Втрачається самоконтроль
- Люди стають нав'язливими



За все розплачуватись треба:  
 Печінкою – за те, що пив,  
 Легенями – що коптиш небо,  
 Зубами – що солодке їв.

## Ефекти при тривалому вживанні алкоголю:

- Пристрасть
- Залежність
- Захворювання печінки, мозку, шлунку, серця, кишкового тракту.





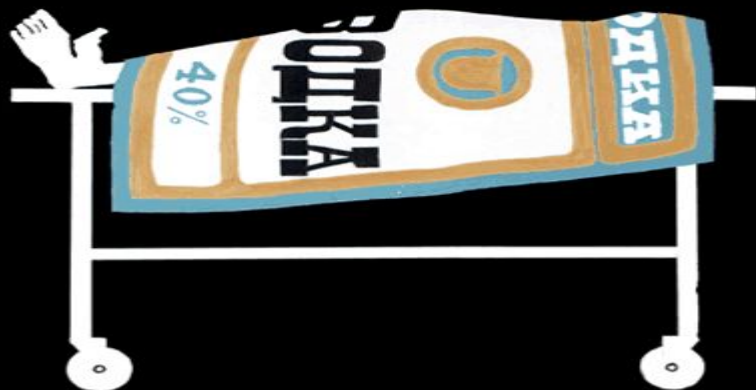
**Якщо в людини знижений самоконтроль та недостатній рівень культури, вживання алкогольних напоїв може стати системним, а доза спожитого алкоголю надмірною.** Це зумовлює уявні комплекси негативних наслідків. Найтиповіші серед них – формування алкогольної залежності, а далі паталогічних змін в



**За статистичними даними 28% дівчат курять, 13% зловживають алкоголем, 4% пробували вживати наркотики, 68% підлітків від 14-18 років курять.**



**Хочешь уничтожить народ  
разврати его женщин**



У травній системі алкоголь швидко всмоктується в кров і розноситься до клітин головного мозку. Це проявляється збудженням, радісним настроєм (ейфорією, балакучістю, тощо).

Людина втрачає почуття самоконтролю, сорому, стає брутальною і може здійснити такі вчинки, які, перебуваючи у тверезому стані, ніколи не зробила б.

Давно помічено, що люди, які мають згубну звичку до спиртного, частіше за інших хворіють на різні застудні хвороби органів дихання, тому, що алкоголь ослаблює опірність організму.



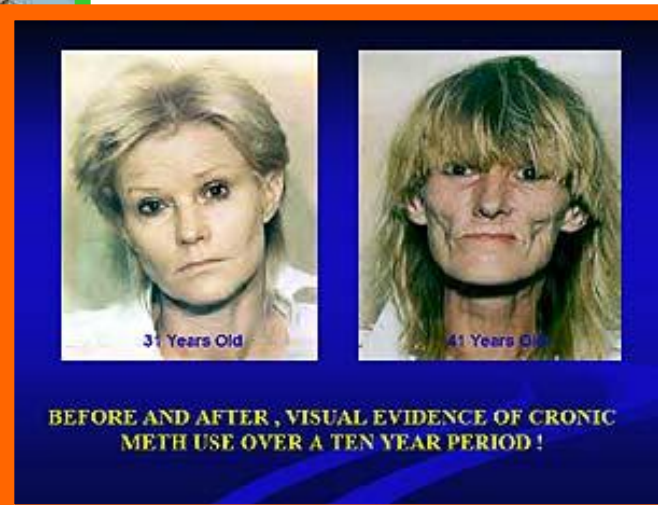
***Виникає замкнене коло:  
хворі діти - хвора молодь -  
хворі батьки - хворі  
діти.....***



© Lee O'Dell

# Фотографії людей до і після ТОГО, ЯК ВОНИ ПОЧАЛИ ПРИЙМАТИ

## НАРКОТИКИ





“Здоров’я – це  
найбільший  
скарб,  
перед яким все  
інше – дрібниці”





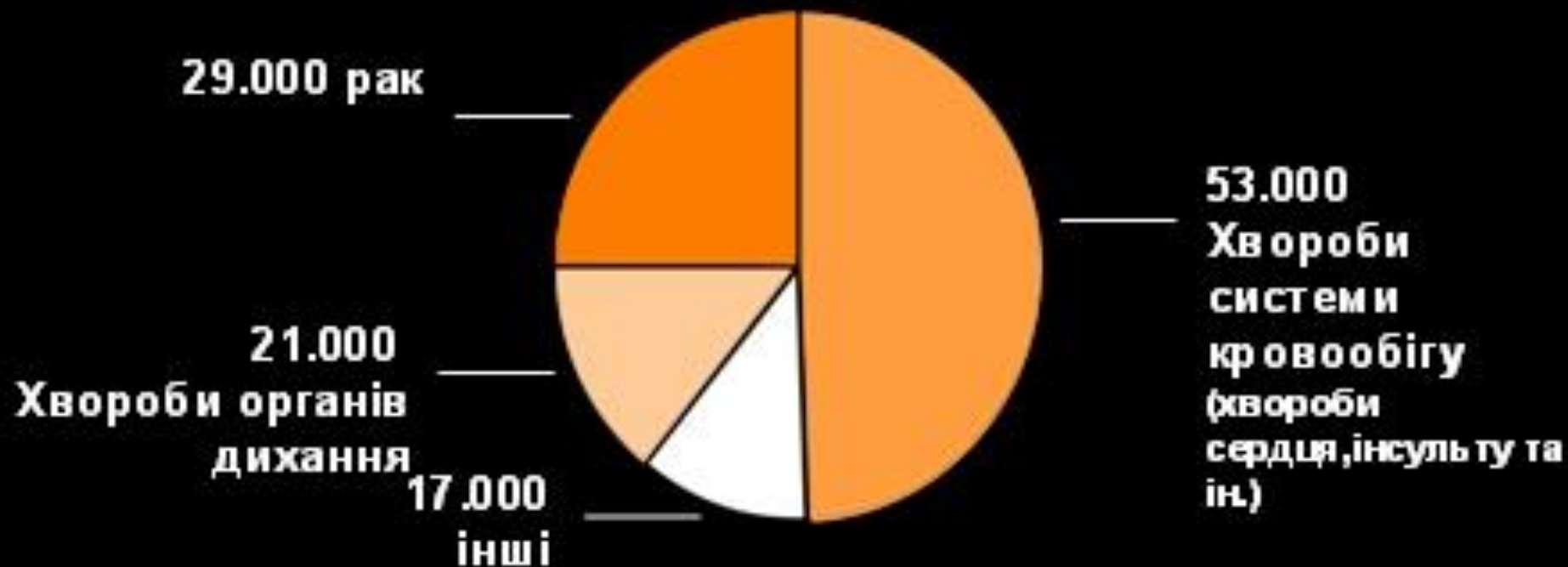
*В жизни как мужа в науке...*

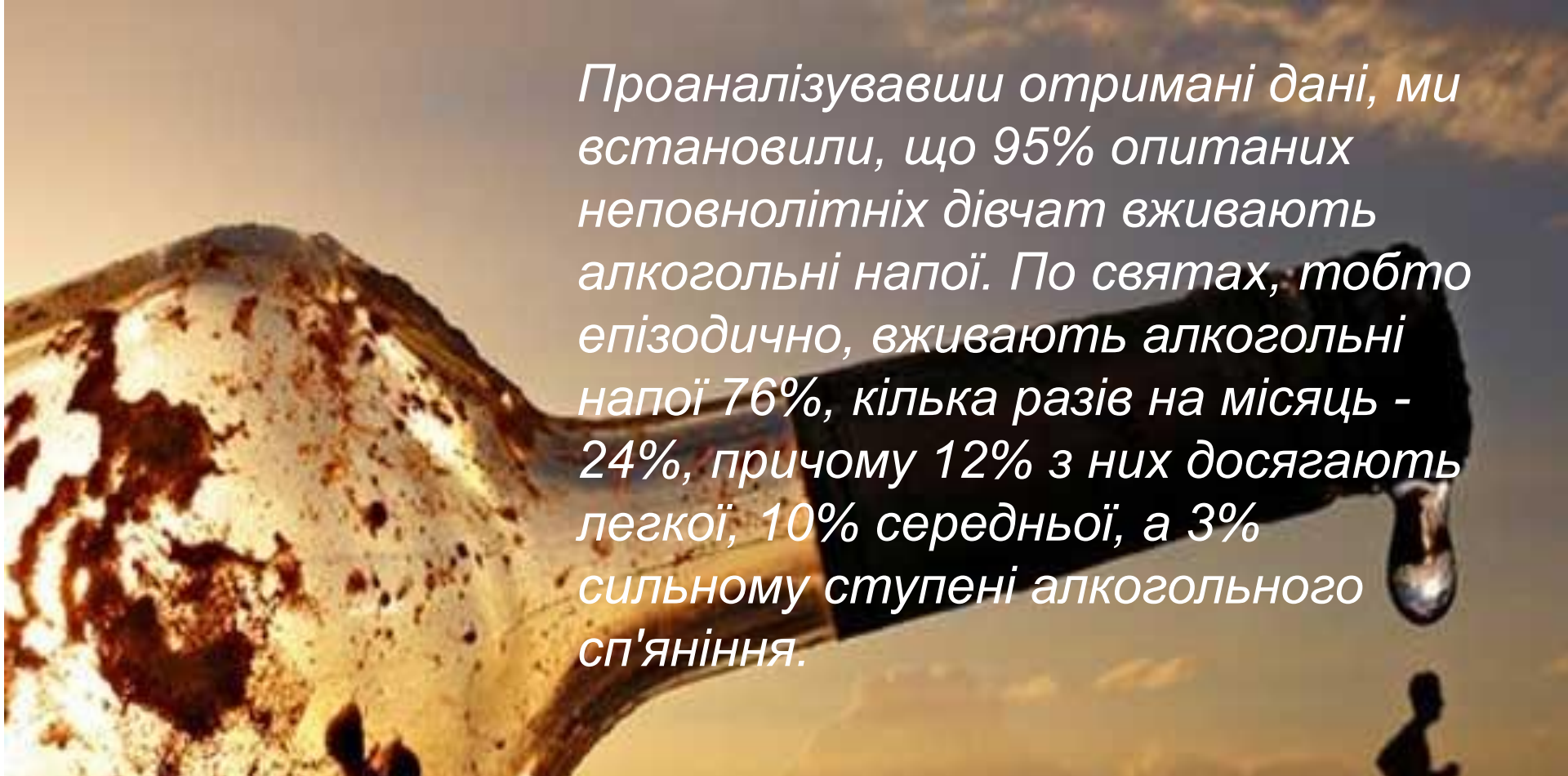
**Наркотики перетворяют життя в кошмар...**



# Жахлива статистика...

Паління призводить до щорічної смерті на Україні - 120.000 чоловік.





*Проаналізувавши отримані дані, ми встановили, що 95% опитаних неповнолітніх дівчат вживають алкогольні напої. По святах, тобто епізодично, вживають алкогольні напої 76%, кілька разів на місяць - 24%, причому 12% з них досягають легкої, 10% середньої, а 3% сильного ступені алкогольного сп'яніння.*

**Замисліться, чи варто витратити своє життя, на паління, алкоголь, наркотики... в житті є щось набагато важливіше!**

# ЗРОБИ ПРАВИЛЬНИ Й ВИБІР!



*Я хочу бути здоровим!*





**Заняття  
спортом**

**Позитивні  
емоції**

**Правильн  
е  
харчуванн  
я!**

**ЗДОРОВ'Я!**

**Здоровий  
сон!**

**Загартовув  
а-  
ння**

**Режим  
дня!**



# Емоції

**Радість, горе, здивування,  
Смуток, спокій, хвилювання –  
Це емоції, мій друже.  
І вони важливі дуже.**

**Як корисні позитивні:  
Сміх і радість, спокій теж!  
Злість і смуток – негативні.  
За емоціями стеж!**

**Швидко негативний настрій  
Зіпсує здоров'я, знай.  
Не сумуй, жартуй, всміхайся,  
Завжди добрий настрій май!**





# Раціональне харчування

«Варто їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти»

Сократ

*Вимоги до харчування:*

- Повноцінність
- Різноманітність
- Помірність



- білки
- жири
- вуглеводи
- вода
- вітаміни
- мінеральні речовини

# Не містять корисних речовин:

- сухі сніданки;
- супи швидкого приготування;
- чіпси;
- сухарики;
- бульйонні кубики
- кетчупи;
- газовані напої;
- продукти, які містять штучні барви, консерванти, ароматизатори, підсолоджувачі.



Оберіть правильне харчування  
і вас обійдуть стороною:  
гастрити, виразкові хвороби...

*Україна - спортивна  
країна  
Спорт - наше  
майбутнє!*

**Не витрачай життя  
дарма,**

**дбай про своє здоров'я!**

# Здоров`я - це ЖИТТЯ!



• Фізична культура, спорт, заняття в гуртках, бібліотеках, правильна організація вільного часу цікавого та змістовного відпочинку - все це, зрозуміло, протистоїть розвитку шкідливих звичок, і, перш за все звичок до вживання тютюнових виробів. Неробство, лінь навпаки найбільш родючий ґрунт для її формування. Утвердження здорового способу життя - вежливе загальнодержавне завдання. Всіма силами сприяти її вирішенню - обов'язок усіх людей, кожного жителя нашої країни.



# Я - за здоровий спосіб життя!



**Життя - це рух, будь завжди в русі!**



Я і моя сім'я за здоровий спосіб життя...

Мама, тато, я - спортивна сім'я!



Здорові батьки - здорові діти.





# *Література:*

**Адам Джексон "Десять секретів здоров'я"**

**Література про здоровий спосіб життя**



*Інтернет - ресурси:*

<http://zdorovye.khakassia.ru>

<http://zdorovja.com.ua> [sportzal.com](http://sportzal.com)