Наше здоровье - в наших руках !!!

Подготовила преподаватель ЛМК О.А.Лукьянова

- **Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.**
  - Шопенгауэр А.

Здоровый Образ Жизни.

1.Курение

Искоренение Вредных привычек

2.Алкоголь

3.Наркотики

Правильный Режим труда и отдыха

Закаливание и занятия спортом

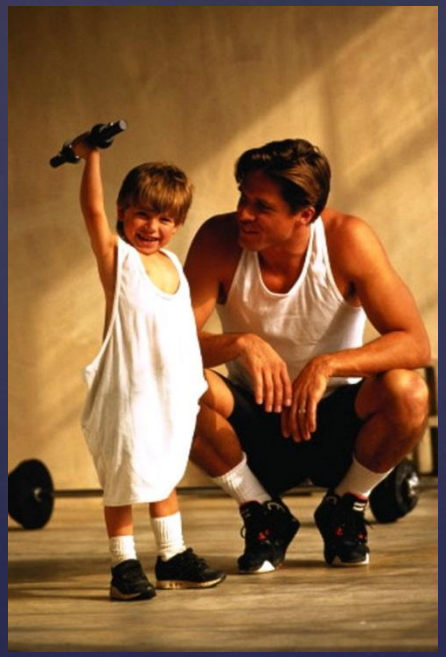
Рациональное Питание

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

Толстой Л. Н.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ

ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И ОКРУЖАЮЩИМИ

На заметку…

Факторы оказывающие влияние на здоровье человека.

- *Экология (окружающая среда)—16%*
- *Генетика (наследственность) — 22%*
- *Уровень медицинской помощи — 7%*
- ***Здоровый образ жизни — 52 %***
- *Другие факторы — 3 %*

Правила здорового образа жизни

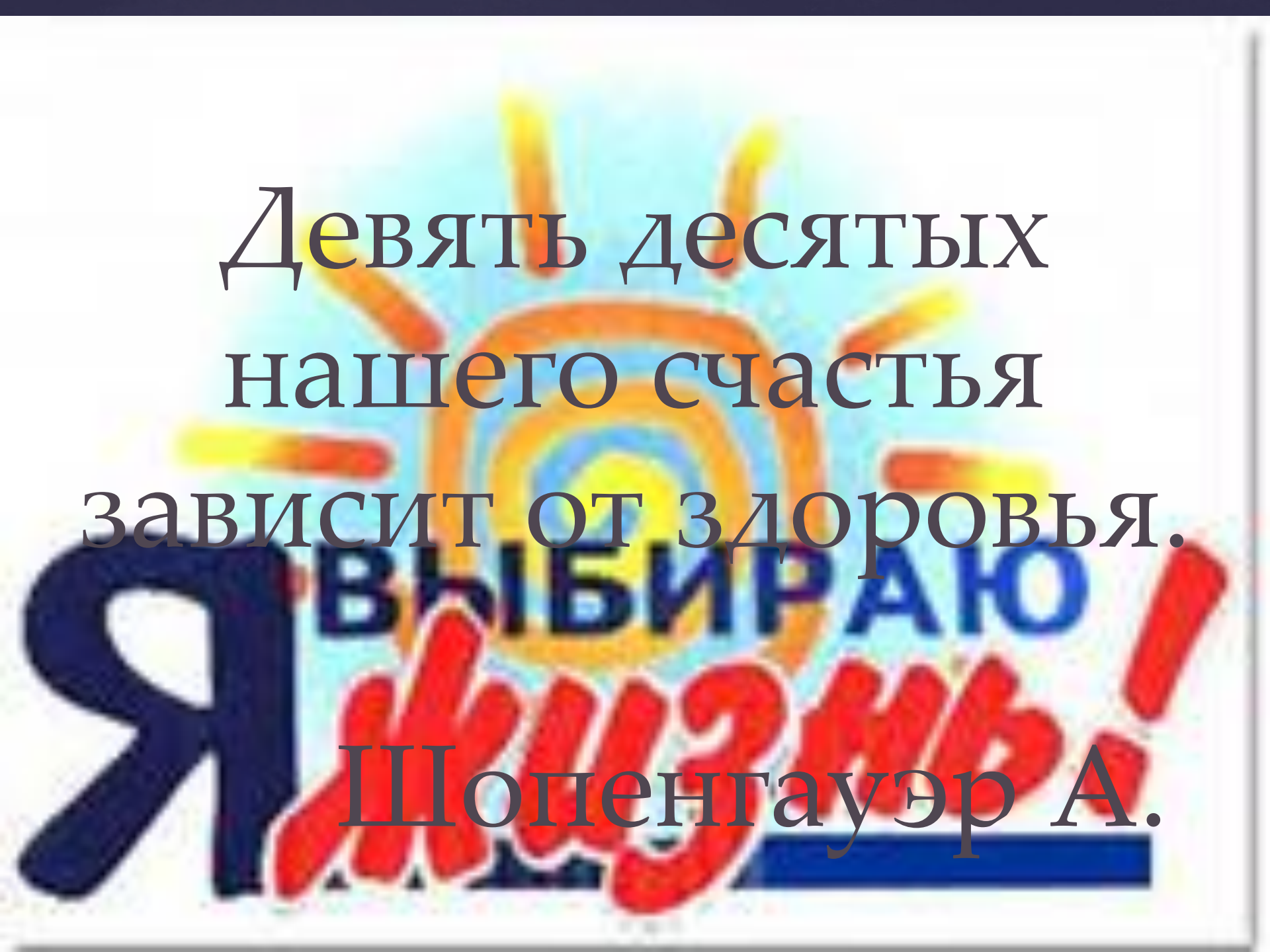
Показатели здоровья населения РФ: здоровый образ жизни

Курильщики –	65% мужчин; 25% женщин.	
Злоупотребляют алкоголем –	70% мужчин; 47% женщин.	Один из самых высоких показателей потребления алкоголя в пересчете на чистый спирт в Европе – 12 литров на душу населения в год
Повышенный вес –	20% мужчин; 25% женщин.	
Не занимаются спортом –	38% мальчиков; 59% девочек.	

Алкоголь, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма

Моя семья - ЗА ЗДОРОВЬЕ!!!

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

Шопенгауэр А.