





# СКОЛЬКО ЛЕТ ТЫ ПЛАНИРУЕШЬ ПРОЖИТЬ?



20?

40?



60?

80?

100?



**КАКУЮ ПРОФЕССИЮ, КАКУЮ РАБОТУ  
ПЛАНИРУЕШЬ ПОЛУЧИТЬ?**



## КАКОЙ БУДЕТ ТВОЯ СЕМЬЯ?

- ✓ Полноценной ?
- ✓ Счастливой ?
- ✓ Крепкой ?
- ✓ Здоровой?

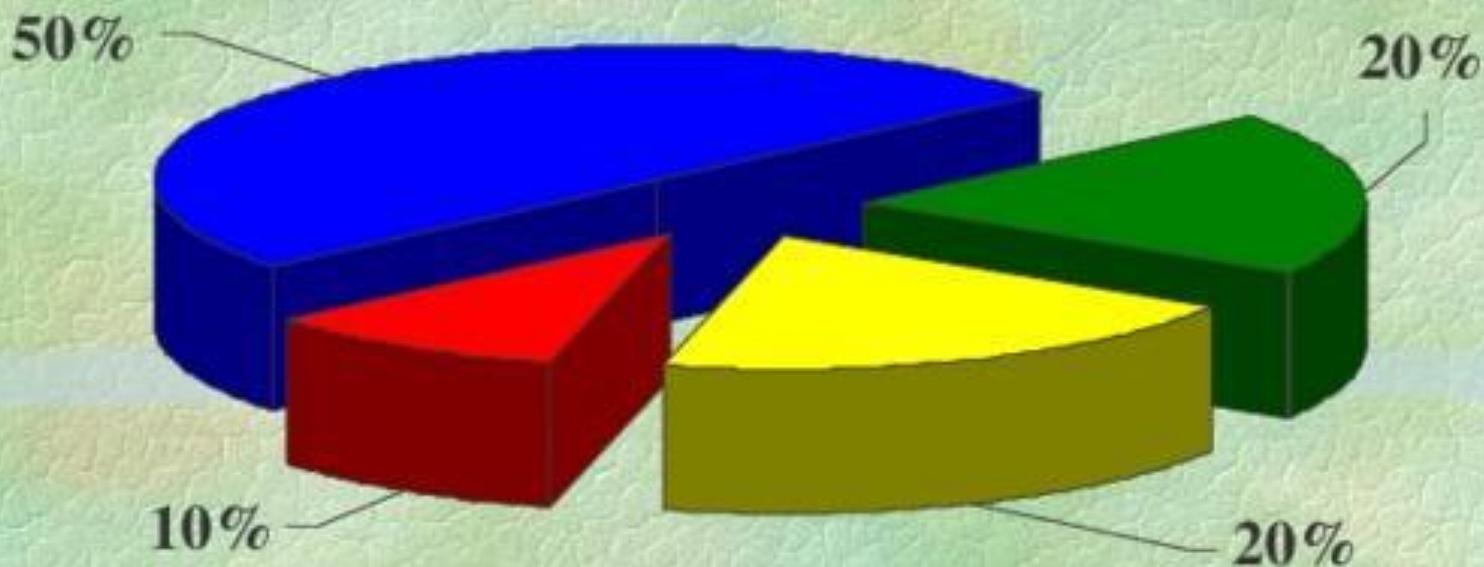
**2018 год – «Здоровье для ВСЕХ»**

**Всемирный день здоровья –**  
отмечается ежегодно **7 апреля** начиная  
с **1950 года**. В этот день в 1948 году  
вступил в силу устав **Всемирной**  
**организации здравоохранения (ВОЗ)**

**В праздновании**  
**принимают участие**  
**190 государств мира.**



# Факторы, влияющие на состояние здоровья



- условия и образ жизни человека
- состояние окружающей среды
- генетическая предрасположенность
- уровень здравоохранения

**Но есть вещи, которые могут помешать тебе превратить мечты в реальность!**



**ТАБАК**



**Назовите 10 и более причин «нет»!**



# Состав табачного дыма

Свыше **4.000** химических соединений (многие ядовиты, среди них: никотин, мышьяк)

- **Никотин** - вещество, вызывающее стойкую зависимость
- **43 канцерогенных вещества** - способны привести к мутации клеток в организме
- **Угарный газ** - ослабляет способность красных кровяных клеток переносить кислород
- **Смолы** - образуются при горении табака - вызывают раздражение и раковые заболевания
- **Прочие составляющие:** аммиак, бензол, цианид, свыше 600 др. примесей

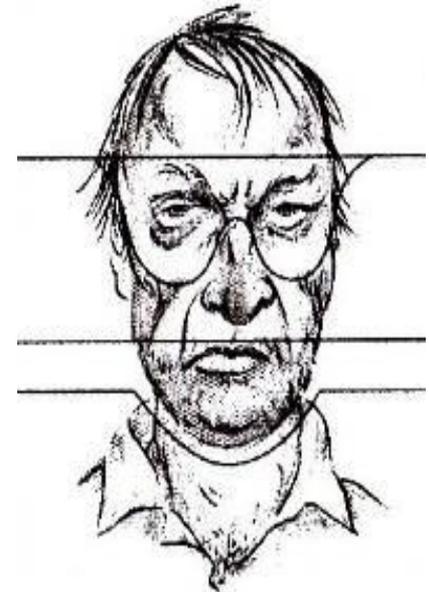


**Но есть вещи, которые могут помешать тебе превратить мечты в реальность!**



**АЛКОГОЛЬ**

**Игра «Фоторобот»** Вам предлагается конструктор «фоторобот» с изображением отдельных элементов внешности четырех разных людей. Просим Вас попробовать составить портрет человека (даны четыре портрета - ваша задача составить их таким образом - от начальной стадии употребления алкоголя, до крайней и склеить). После составления картинок необходимо сделать вывод и характеристику, какие изменения претерпевает внешность человека, употребляющего алкогольные напитки, каким образом может измениться его социальный статус.



# КРОВЬ



**РОТ**  
рак полости рта



**ГРУДНАЯ КЛЕТКА**  
рак легких,  
рак грудной железы,  
инфекции дыхательных  
путей



**ПЕЧЕНЬ**  
отек печени, гепатит, цирроз, рак печени,  
фиброз, печеночная недостаточность



**ПИЩЕВОД**  
язвы, гастрит,  
опухоль пищевода

# КИШЕЧНИК



**ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ**  
у мужчин – импотенция,  
у женщин – бесплодие,  
рак шейки матки

риск сексуально-трансмиссивных заболеваний,  
СПИД, ВИЧ

# бесплодие

# желудок

# МОЗГ

**МОЗГ**  
галлюцинации, приступы, сумасшествие,  
повреждения мозга, потеря памяти,  
неясная речь, рак мозга



**НЕРВЫ**  
судороги, тремор рук, нарушения ЦНС

# сердце

**СЕРДЦЕ**  
увеличенное сердце, нерегулярный  
пульс, высокое кровяное давление



# кожа

**КОЖА**  
отек, крапивница, сыпь, псориаз



**МЫШЦЫ**  
потеря мышечной массы



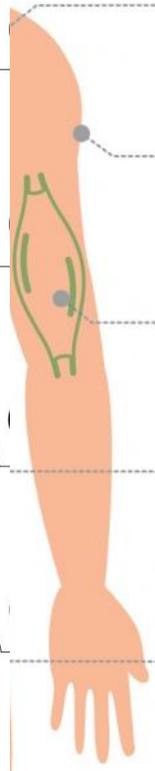
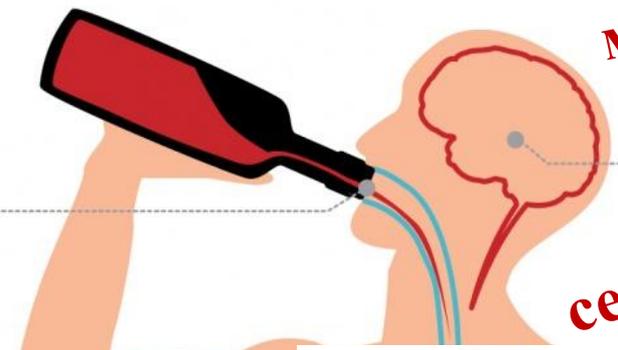
# поджелудочная железа

**ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА**  
воспаление

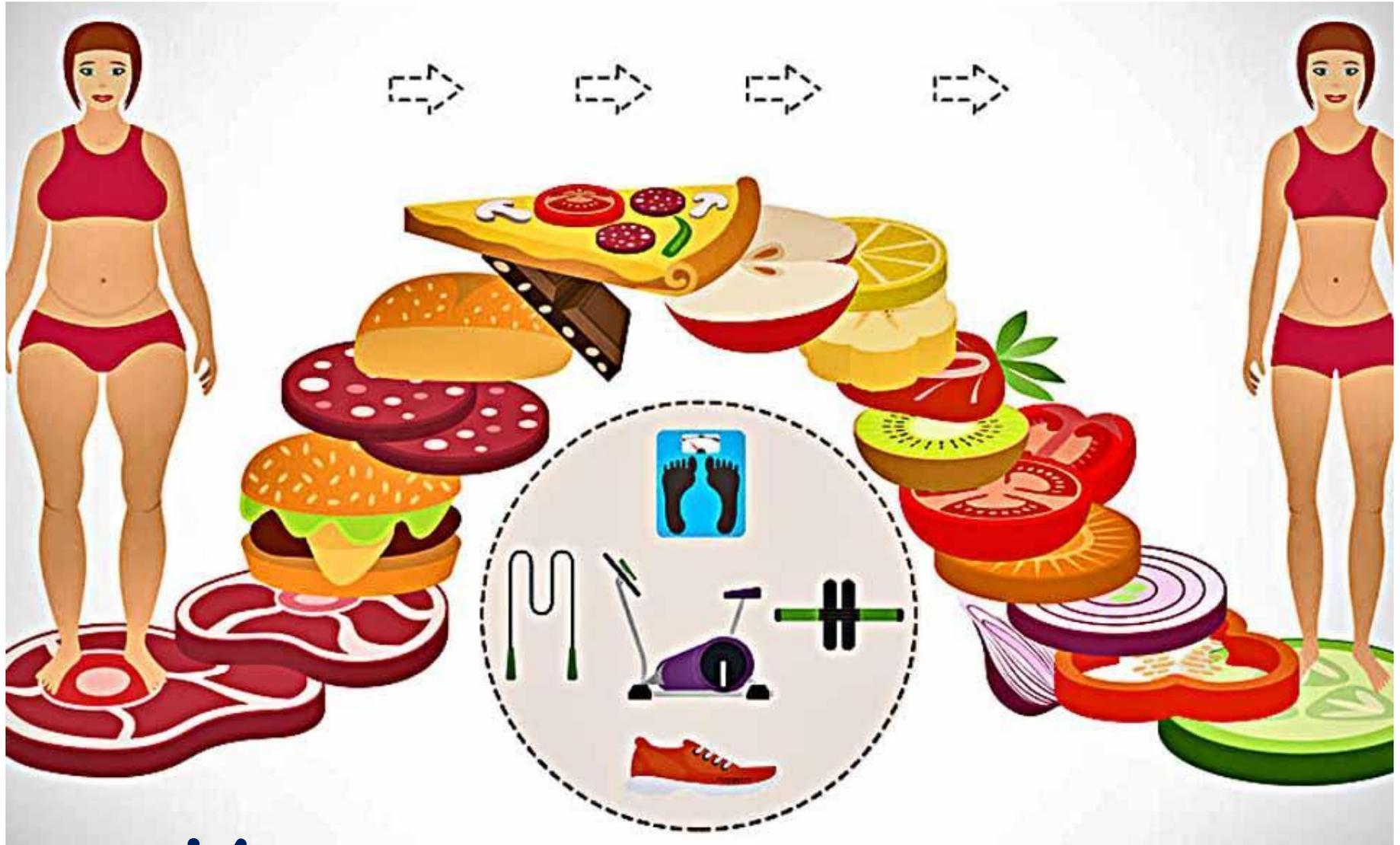


**ДИАБЕТ**

**ПОЧКИ**  
нарушения функции почек



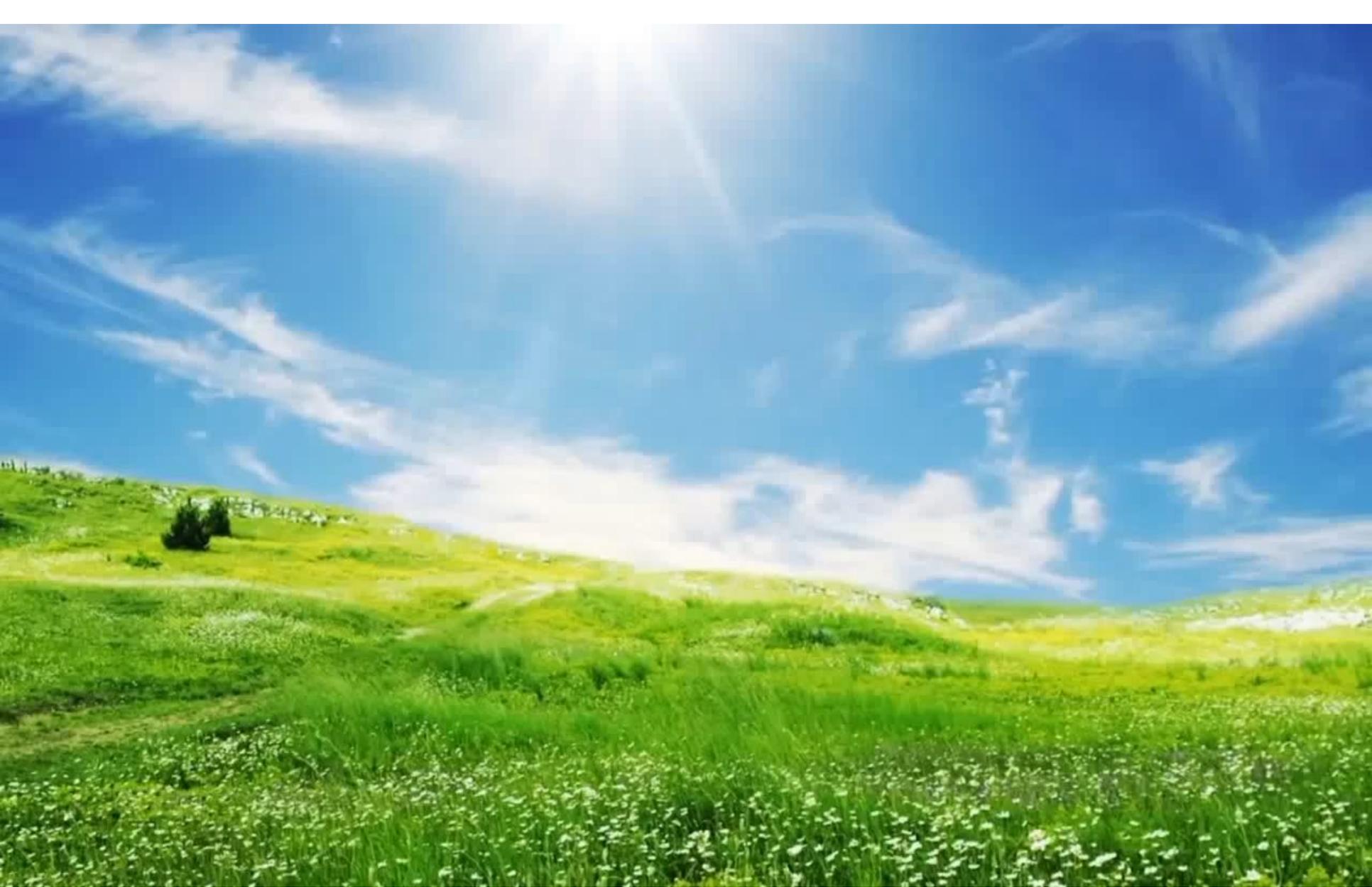
Но есть вещи, которые могут помешать тебе превратить  
мечты в реальность!



**Неправильное питание**



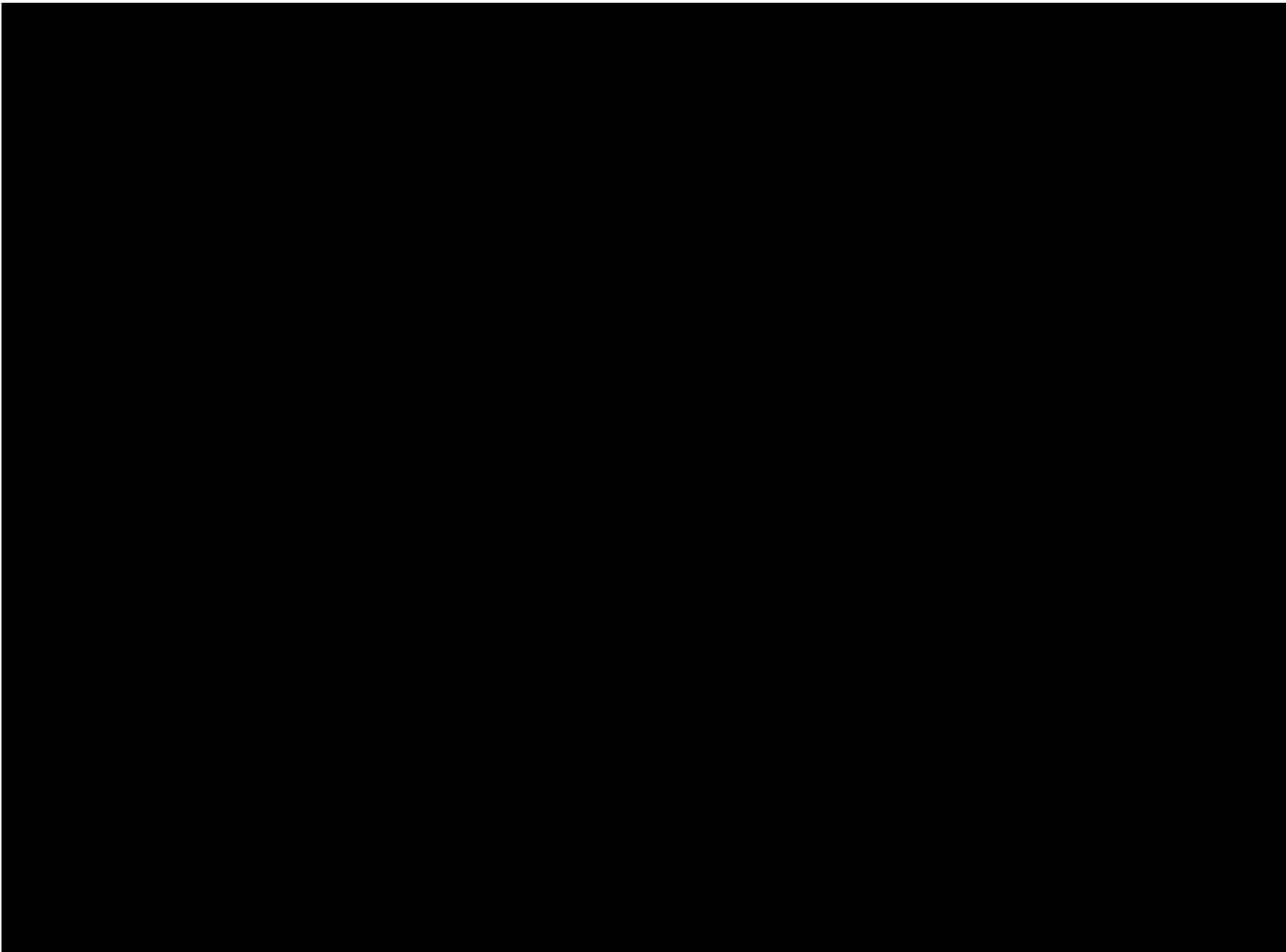
**Цвет и его влияние на организм человека**



**Колбаса, хлеб, Е503, вода, белки, яблоко, Е 621, мясо, рыба, углеводы, минеральные вещества, капуста, Е 100, морковь, пирожное, сухарики лимонад, ряженка, масло, Е341, орешки, сало, котлета, лук, грибы, малина, банан, жиры, витамины, Е153, крупа, картофель, баклажан, Е551, клубника, мед, суп, плов, вареники, Е160.**

**пищевые добавки - Е 503, 621, 100, 341, 153, 551,160...  
которые никогда не употребляются самостоятельно**

**Е 100-199 – КРАСИТЕЛИ- усиливают цвет,  
Е 200-299 –КОНСЕРВАНТЫ - удлиняют срок годности,  
Е 300 -399-АНТИОКИСЛИТЕЛИ – предохраняют от порчи,  
Е400-499- СТАБИЛИЗАТОРЫ – сохраняют консистенцию  
продуктов,  
Е 500-599 – ЭМУЛЬГАТОРЫ – поддерживают структуру продукта,  
Е 600-699 – УСИЛИТЕЛИ вкуса**



# «Формула «Здоровья»».



