

"Здоровье-
главная жизненная ценность"



*...Девять десятых нашего счастья
основано на здоровье. При нём всё
становится источником наслаждения,
тогда как без него решительно никакое
внешнее благо не может доставить
удовольствия, даже субъективные
блага: качества ума, души,
темперамента при болезненном
состоянии ослабевают и замирают.*

А.Шопенгауэр



М

Ы **ДА ЗДОРОВЫЙ**
ОБРАЗ

ЖИЗН



Факторы, нарушающие здоровье:



неправильное питание

недостаток движения

употребление алкоголя и курение

умственное и физическое перенапряжение

избыточный шум

недостаточный сон

неполноценный отдых

Режим дня







Вредные привычки.

Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам.

Только полезные привычки требуют постоянного ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

Царство вредных привычек



сквернословие

игромания

наркомания

пьянство

курение



Царство полезных привычек



Трудолюбие
Вежливость



Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

• Соблюдение гигиены

Герой нашего времени - человек
без вредных привычек!

Вредные привычки

«За»

- Чтобы казаться старше и современным
- Из любопытства
- За компанию
- Лекарство от скуки
- Успокоить нервы и снять напряжение
- Будешь миллионером

«Против»

- Это не модно и не интеллигентно
- Ухудшает внешность (вянет кожа, желтеют зубы, сипнет голос)
- Укорачивает жизнь
- Добавляет болезни
- Отравляет организм
- Мешает работе и бизнесу
- Отравляет некурящих
- Причина пожаров



Скажем сигарете:

“НЕТ!”



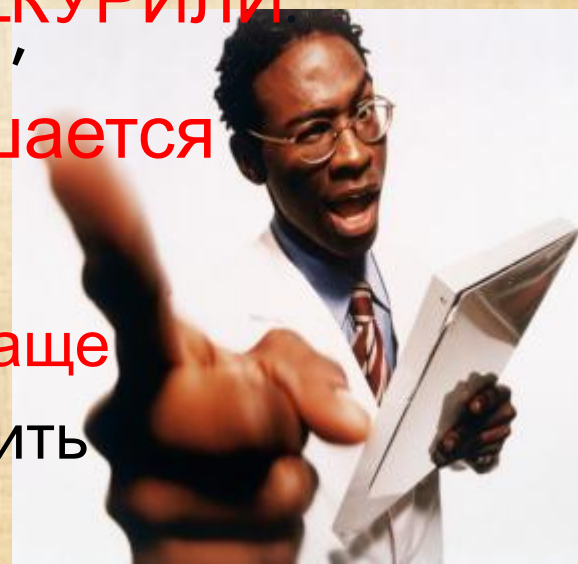
Факты

👉 ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ РАКА, 90 КУРИЛИ.

👉 ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЁГКИХ, 75 КУРИЛИ.

👉 ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, 25 КУРИЛИ. Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

👉 Начавшие курить до 15 лет, в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.



Легкое здорового и курящего человека



1 пачка в
день – это
1 кг. смолы в
год;

1 пачка в
день – это 10
тысяч
рублей в
год;

1 сигарета СОКРАЩАЕТ 15 минут жизни



В экономически развитых странах
мода на курение проходит

Сейчас в моде
стройная фигура, гимнастика,
культуризм, оздоровительные
процедуры.

Курить не престижно.

**КУРЕНИЕ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ЗДОРОВЬЕ И
КАРЬЕРУ.**

Всё больше предпринимателей отказываются
принимать на работу курящих.

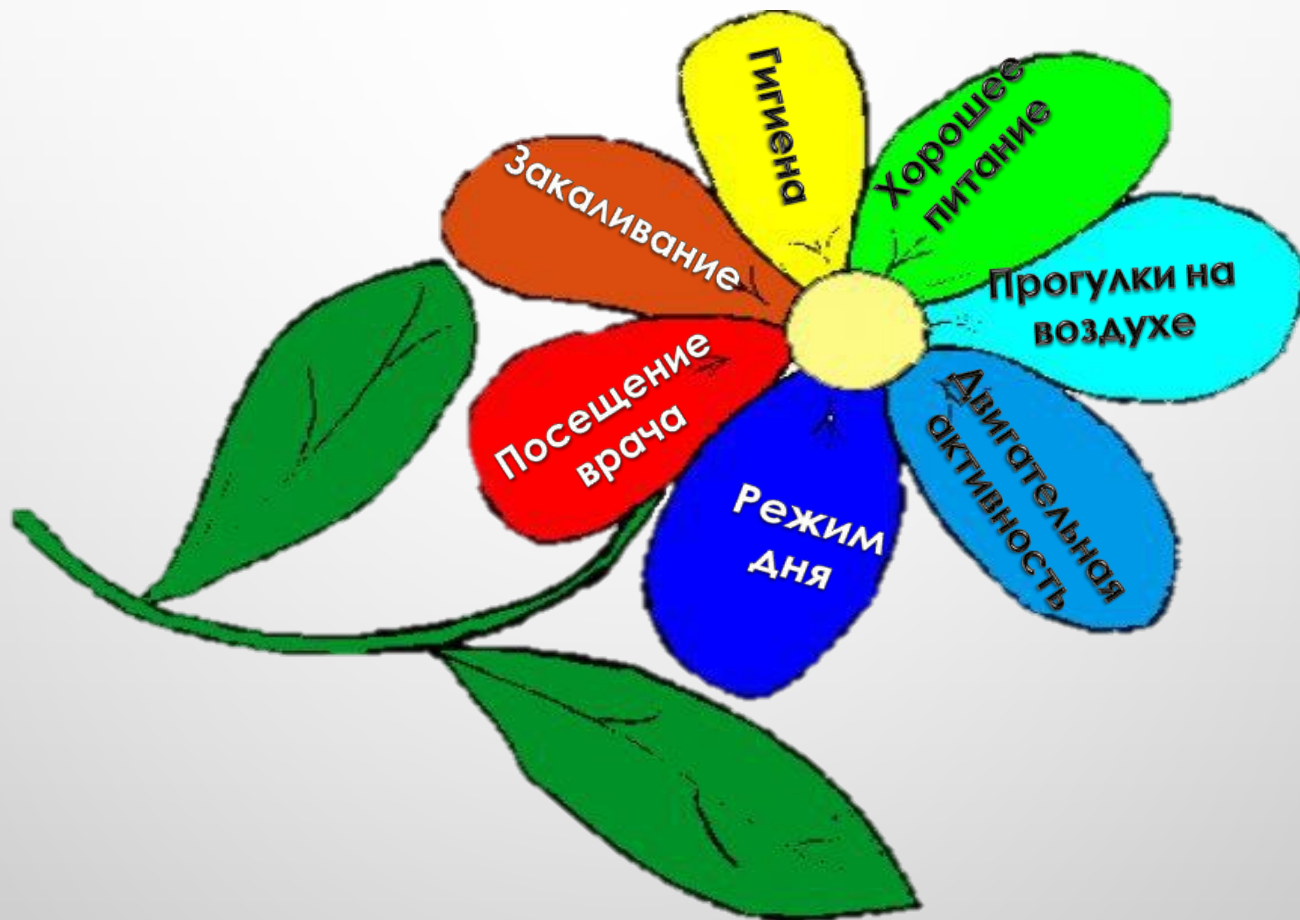
В США 35 млн, а в Англии более 8 млн человек

БРОСИЛИ КУРИТЬ.

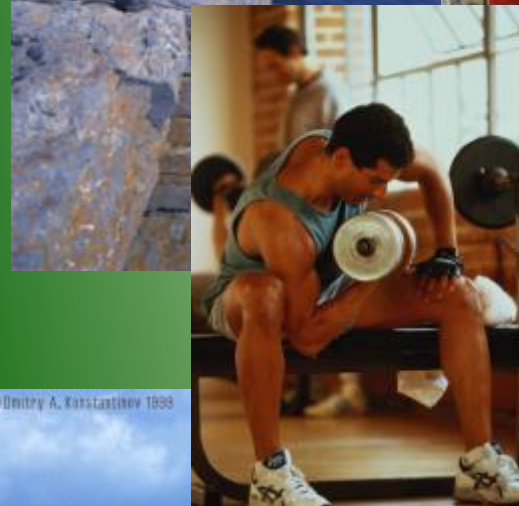
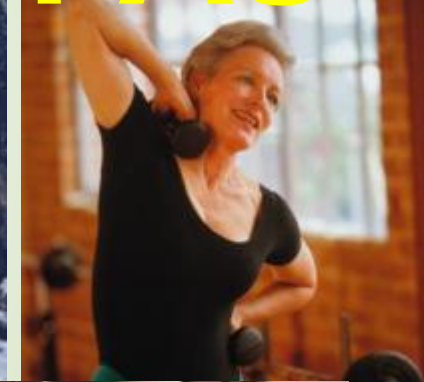
Скажи **«НЕТ!»**



“ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ”



ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



МЫ



ЖИЗНИ

© Dmitry A. KarsLastikov 1998