

Красота, мода и здоровье

Здоровье – это бесценный дар,
он
дан увы не навечно , его надо
беречь!

И.И. Павлов

Наше здоровье – в наших руках

Состояние здоровья каждого человека находится в его руках. Об этом говорят обобщенные данные

Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье человека зависит:

- ***на 50%*** от образа жизни;
- ***на 20%*** от наследственности;
- ***на 20%*** от окружающей среды;
- ***на 10%*** от развития системы здравоохранения

Каноны красоты

Женщины



Мужчины



Узкие брюки с заниженной талией

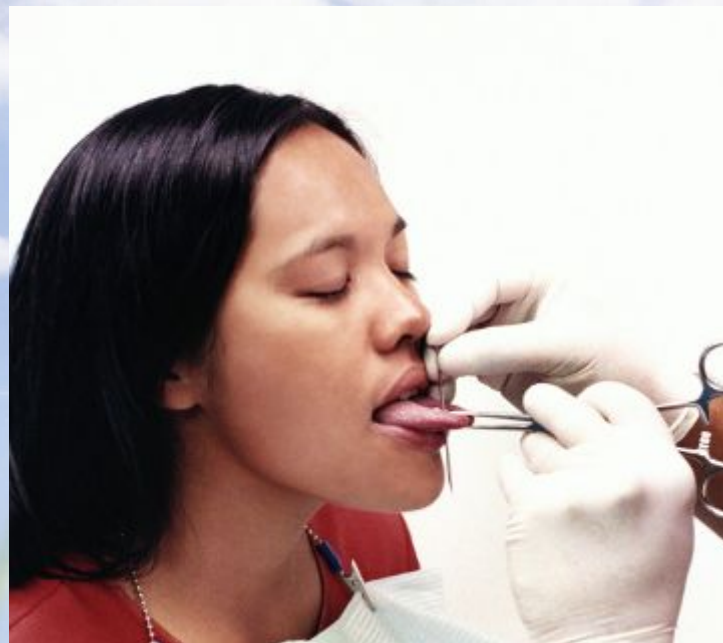


Опасности:

- Мешают нормальному кровообращению;
- Сдавливают нервные окончания;
- Натирают;
- Зимой - переохлаждение поясницы (Заболевание почек, мочевого пузыря, позвоночника)



ТАТУИРОВКА - СОЗДАНИЯ НА ТЕЛЕ ТЕКСТА ИЛИ
ИЗОБРАЖЕНИЯ.



ПИРСИНГ – ПРОКАЛЫВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ
ЧАСТЕЙ ТЕЛА.

История тату

Тату около 6000 лет. Узоры первобытных людей являлись постоянной боевой раскраской, показателем доблести и общественного положения обладателя.

С развитием цивилизации татуировка стала применяться в качестве наказания.

Христианская церковь с осуждением относилась к нанесению татуировок.

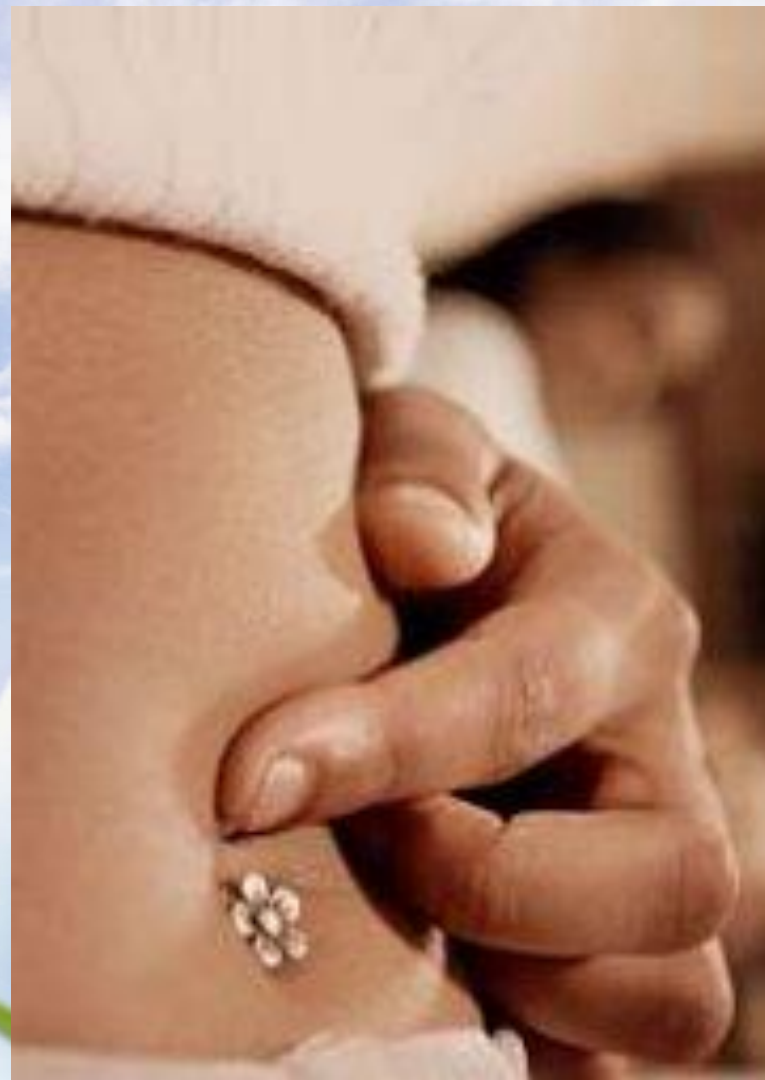


Чем опасны татуировки?

- Могут вызвать аллергию;
- Вызывают различные воспалительные процессы;
- Способствуют заболеванию почек;
- В 9 раз возрастает риск заразиться гепатитом С;
- Велик риск заражения ВИЧ-инфекцией;
- Можно заразиться другими инфекционными заболеваниями



История пирсинга



**Современный пирсинг
это одно из
направлений боди-арта.**



**Индийские
женщины
прокалывали
крыло носа после
замужества.**

**Индийские мужчины
прокалывали себе
язык в знак обета
хранить молчание.**



Никого не напоминает?



В Европе долгое время клеймили тех, кто не заслуживал ни уважения, ни доверия: цыган, преступников.

Инфекционные
воспаления на
месте прокола

Кровотечения и
незаживающие
раны

Влияние пирсинга на здоровье

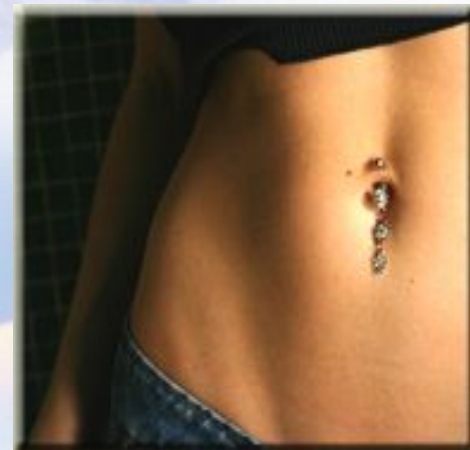
Повреждение
лицевого
нерва

Заболевания
передающи-
еся через
кровь

Пирсинг пупка

**Грозит воспалением
пупочной вены.**

**Очень долго
заживает рана**



**Во время беременности
у женщин
с проколотым
пупком может разойтись
живот.**



Опасен ли пирсинг?

- При проколе могут возникнуть инфекционные заболевания, незаживающие раны, кровотечения.
- Пирсинг может довести и до смертельных заболеваний, таких как гепатит В и С, сифилис, СПИД, столбняк, заражение крови, туберкулез.

1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

• Ешьте дети



ины б
ы



2. ЗАНЯТИЕ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

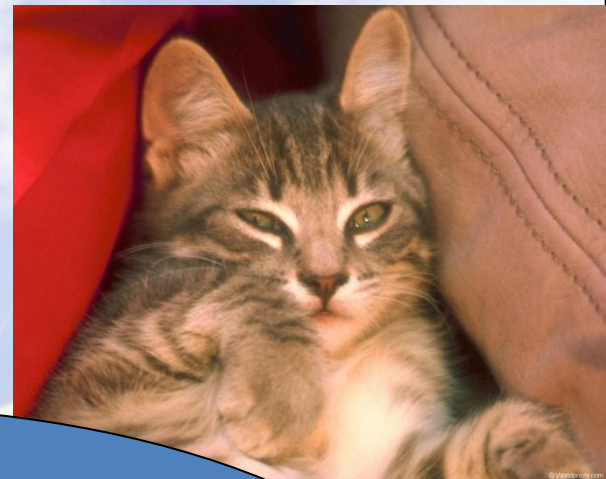
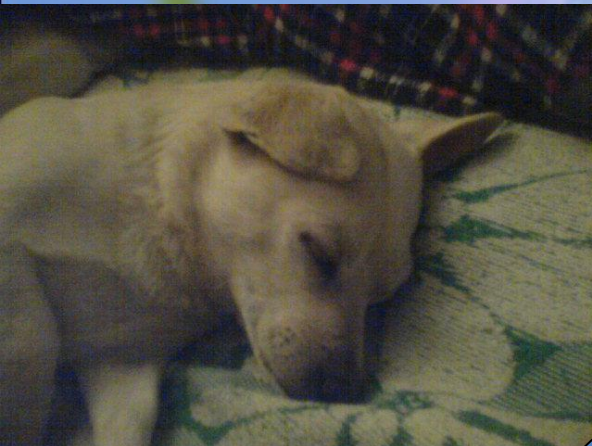


3. ПРАВИЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



- *Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине.*
- *Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.*

Сон и отдых



За долгий день все наши клетки, которые без устали работали на нас, просто погибают, а от этого нам сильно хочется спать. Во время сна все клетки восстанавливаются, поэтому хороший сон – один из главных признаков здорового образа жизни.



4. ЗАКАЛИВАНИЕ



5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Несоблюдение
личной
гигиены

«Да здравствует мыло душистое и
полотенце пушистое!...» Даже если
кажется, что руки вполне чистые, то
стоит поднести их под микроскоп, как
нашему взору предстанут маленькие
наглые микробы, уютно устроившиеся
на наших руках. Соблюдайте личную
гигиену, друзья!

Волк принимает ванну



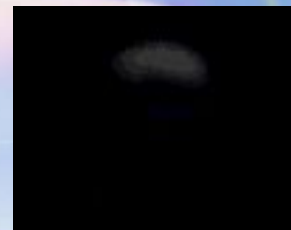
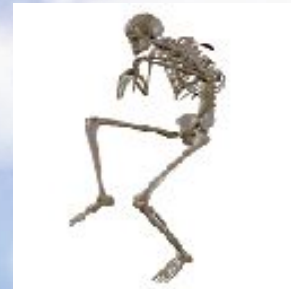
Пёс принимает ванну



6. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

«Курить вредно, пить противно, а умирать здоровым – жалко» - гласит шуточная, но в то же время печальная поговорка. Сигареты и алкоголь также, как и наркотики разрушают наш организм. Не нужно попусту отравлять свой организм – жизнь слишком коротка, а спирт и табак сделают её намного короче.

П
О
С
Л
Е
Д
С
Т
В
И
Я



Задумайтесь!!!

**Стоит ли так
рисковать своим
здоровьем?**

**Ведь не все, что
модно, полезно
для здоровья.**



Но стоит ли такая красота вашему здоровью?

Здоровье остается модным течением на все времена и никому оно никогда не надоест.



Великий учёный И.П. Павлов писал:

- «Человек может жить до 100 лет. Мы своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры.»

- **Помните об этом,**
друзья!