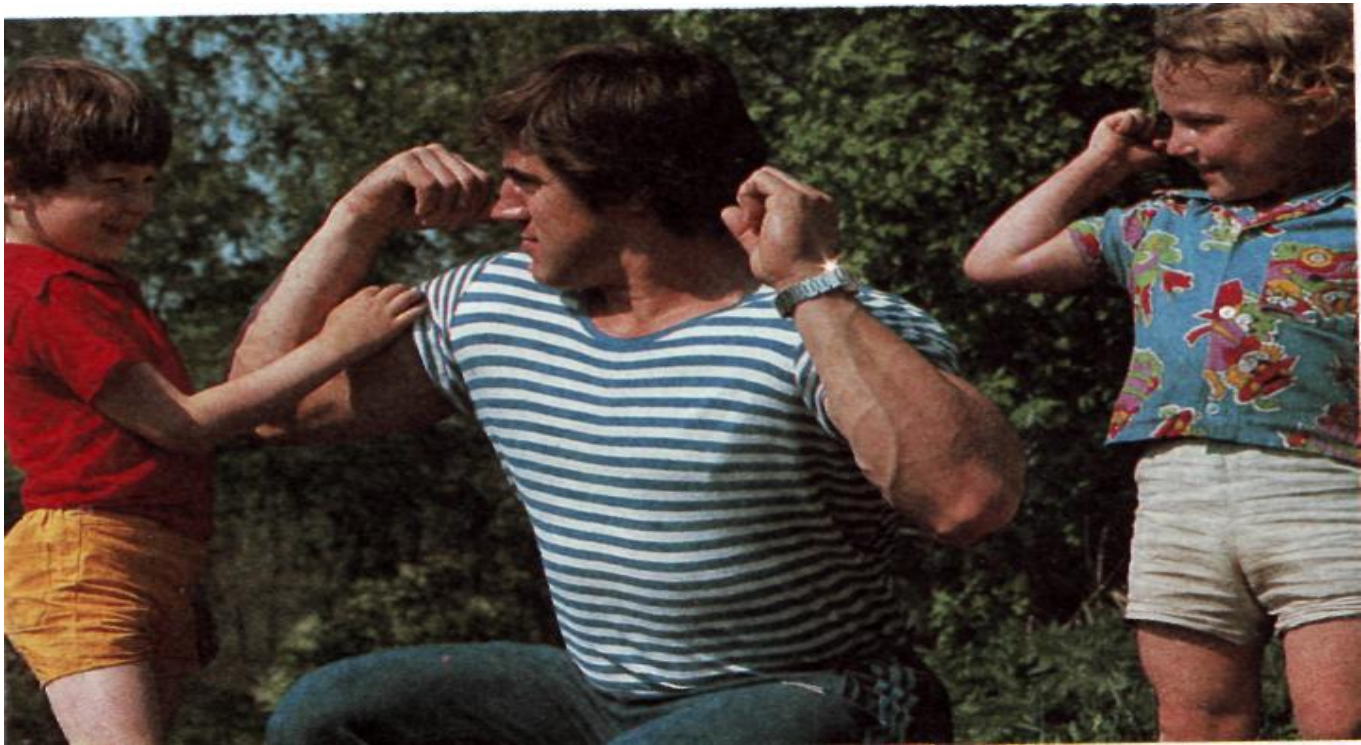


Береги здравье



В здоровом теле здоровый дух

Ты становишься крепким, сильным,
выносливым.

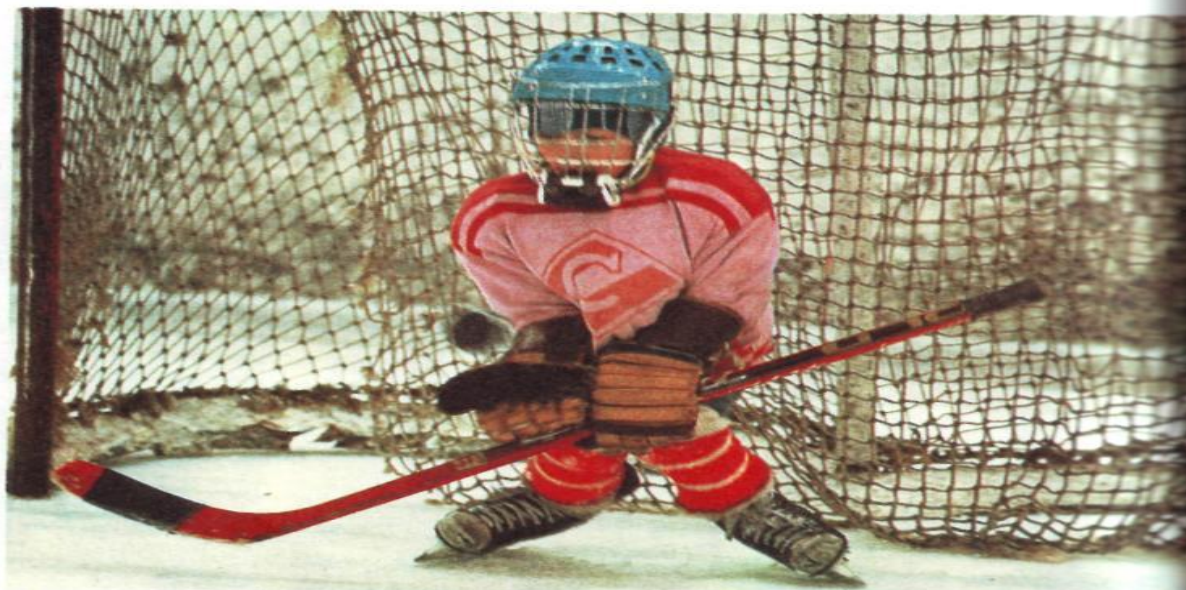




ХОРОШО
бегать и скакать,



*НОСИТЬСЯ НА РОЛИКАХ, ГОНЯТЬ ПО ПОЛЮ МЯЧ,
КАТАТЬСЯ С ГОРОК, БРОСАТЬ С РАЗМАХУ ШАЙБУ.*



Чисто жить- здоровым быть!



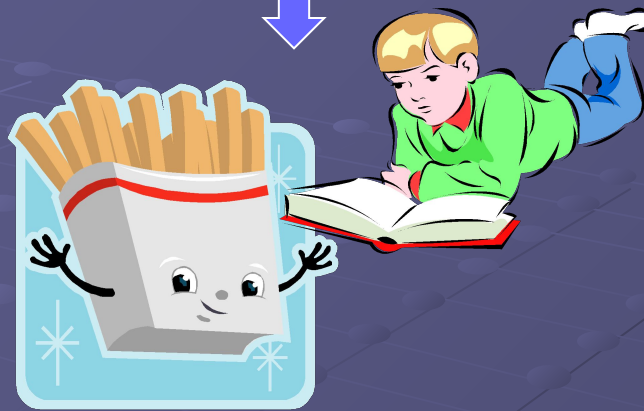
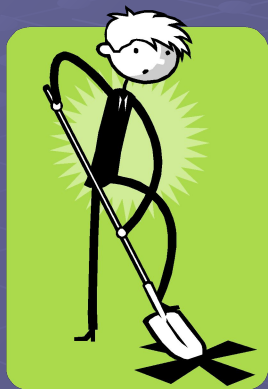
Слабеет тело без дела



Если будешь ты
стремиться
Распорядок
выполнять-
Будешь лучше ты
учиться,
Лучше будешь
отдыхать.

Что вредно

Что полезно

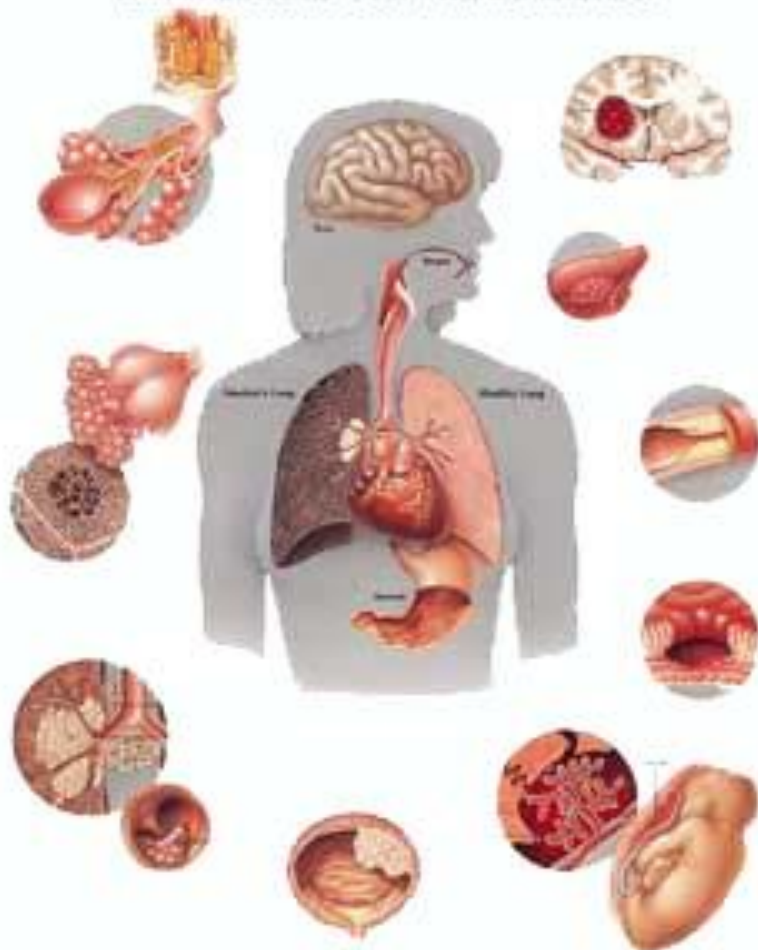


"КТО КУРИТ ТАБАК, ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ."



Опасность курения

DANGERS OF SMOKING



Курящие
заболевают
раком
легкого в **30**
раз чаще,
чем
некурящие.

Как медведь трубку нашёл







Факты о курении:

- ▣ 85% рака легких вызвано курением
- ▣ 90% хронических болезней лёгких
- ▣ 30% сердечно-сосудистых заболеваний
- ▣ Каждый день курение убивает 750 россиян
- ▣ К 2020-2040 годам в России за каждые 3 сек.будет умирать человек.

У курящих

- На 30-80% выше смертность.
- В 13 раз стенокардия.
- В 12 раз чаще инфаркт миокарда.
- В 10 раз чаще язва желудка.
- В 5 раз чаще рак почек.
- В 3 раза чаще глаукома.



за одну секунду на земле
выкуривается
300 000 сигарет и папирос



Выкуривание 20

***сигарет* в день**

равносильно дозе

радиации 200

рентгеновских

СНИМКОВ

Вино входит - ум выходит

Влияние алкоголя на организм

- Головной мозг
- ЦНС
- Дыхательная система
- Органы кровообращения и кроветворения
- Органы выделения
- Пищеварительная система
- Иммунная система
- Обмен веществ



При систематическом употреблении алкоголя страдают

Головной мозг
(закупорка сосудов,
инсульт)

Печень
(клетки гибнут,
что приводит к
циррозу)

Желудок
(гастрит, язва,
рак желудка)

**Сердечно-
сосудистая система**
(меняется ритм сокращений
сердца, спазмы, гипертония)

ОПАСНОСТЬ: эти изменения происходят постепенно, на протяжении длительного времени, незаметно для окружающих.

Хорошо или плохо

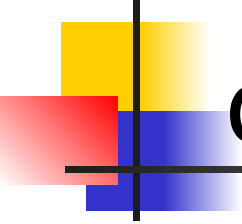
1. Иметь на постели огромную подушку и пуховое одеяло
2. Укрываться одеялом с головой
3. Проветривать комнату перед сном
4. Помыть ноги, принять душ
5. Спать в одежде, которую носишь весь день
6. Успокоиться
7. Плотно поесть перед сном

Хорошо



Плохо





Задумайтесь о здоровье
собственном и своих близких.



Здоровье нации
дело каждого из нас!

