



ты еще не бросил **КУРИТЬ?**

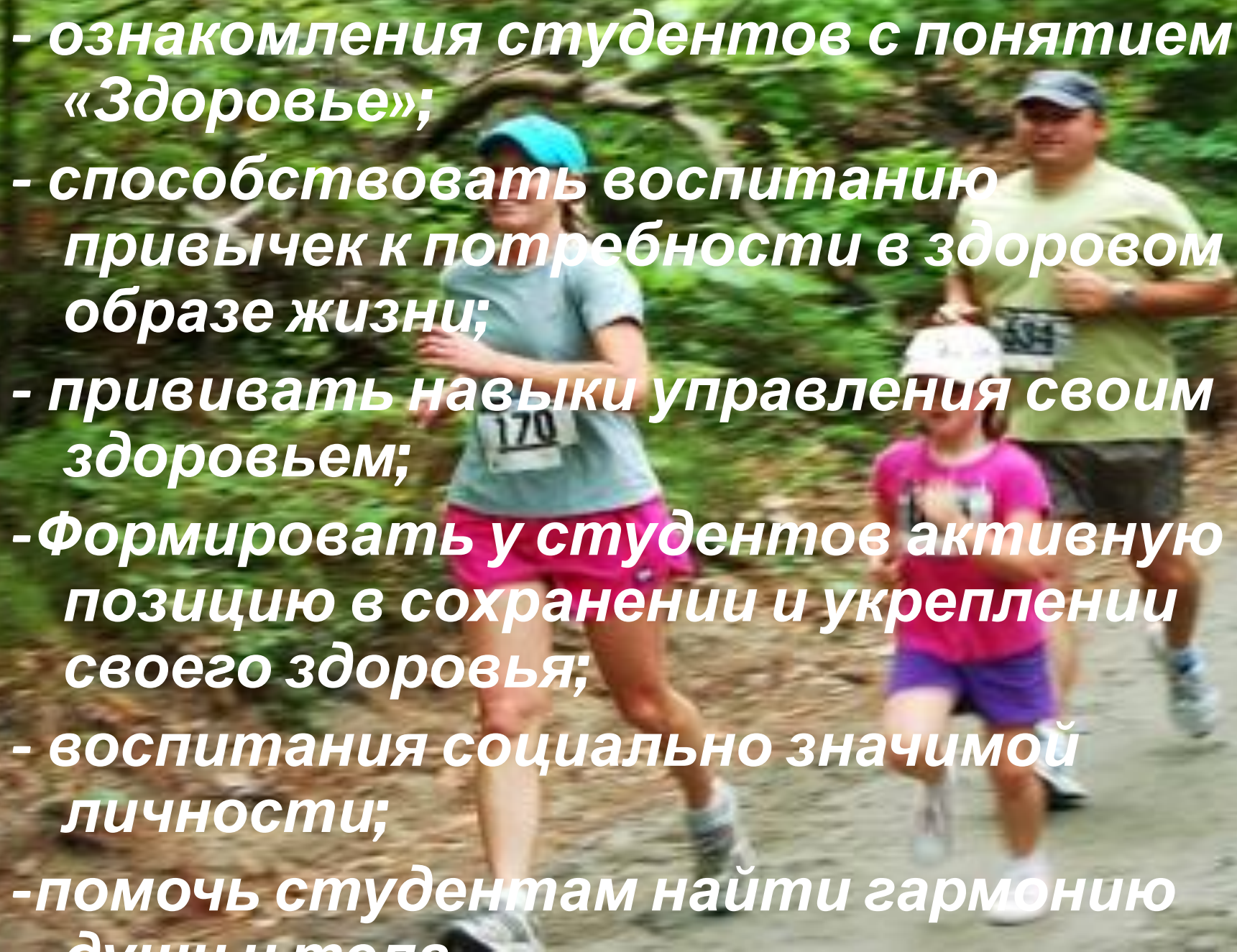



тогда я иду к тебе...

КУРЕНИЕ – БИЧ СОВРЕМЕННОЙ
МОЛОДЕЖИ

World's happy day

Цель занятия:

- ознакомления студентов с понятием «Здоровье»;
 - способствовать воспитанию привычек к потребности в здоровом образе жизни;
 - прививать навыки управления своим здоровьем;
 - формировать у студентов активную позицию в сохранении и укреплении своего здоровья;
 - воспитания социально значимой личности;
 - помочь студентам найти гармонию души и тела
- 
- A photograph of three people running on a dirt path in a forest. In the foreground, a woman in a light blue t-shirt and pink shorts runs towards the left, wearing a blue cap and a race bib with the number 170. Behind her, a man in a light green t-shirt and dark shorts runs towards the right, wearing a blue cap and a race bib. In the middle ground, a woman in a pink t-shirt and purple shorts runs towards the right, wearing a white cap. The background is a dense forest with green trees and a path.

A family of three is walking on a dirt path through a lush green forest. The mother, on the left, is wearing a blue t-shirt and light blue jeans. The father, on the right, is wearing an orange t-shirt and dark blue jeans. A young girl in an orange sleeveless top and dark blue pants is walking between them, holding their hands. The background is filled with tall trees and dense foliage.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО НЕ ПРОСТО
ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ, ЭТО
СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО,
ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО
БЛАГОПОЛУЧИЯ.

**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

ЗДОРОВЬЕ-ЭТО БЕСЦЕННЫЙ ДАР,
КОТОРЫЙ ДАН ЧЕЛОВЕКУ САМОЙ
ПРИРОДОЙ.

Хотя многие курят

Отравляя себя и близких людей

Я не курю

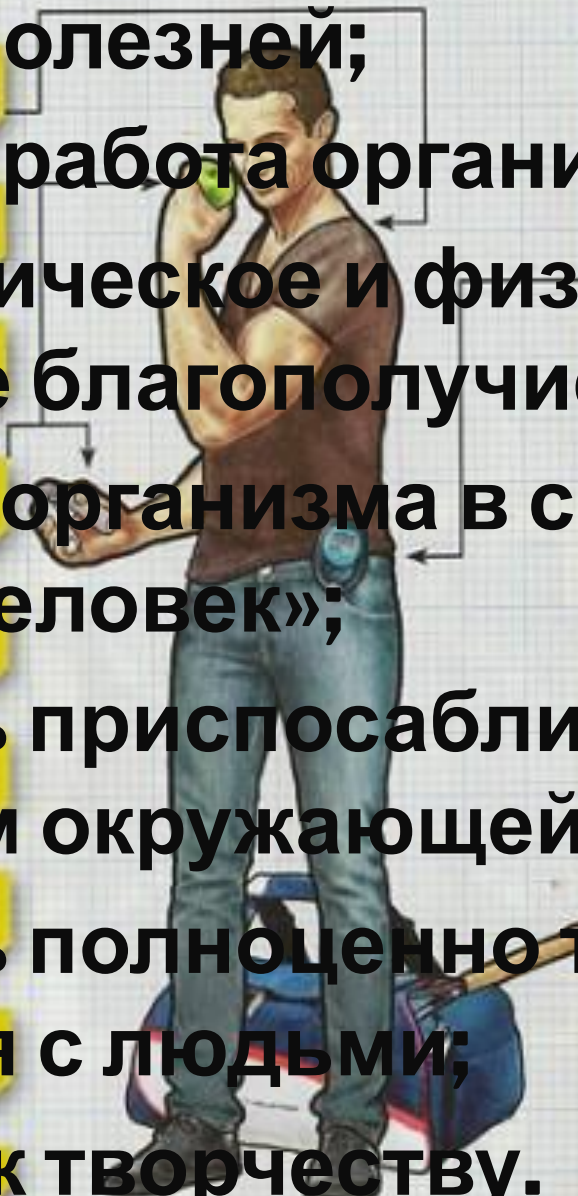
И вам не советую

В наших силах сделать курение "не модным"

Жизнь и так коротка

Критерии оценки здоровья человека:

- отсутствие болезней;
- нормальная работа организма;
- полное психическое и физическое и социальное благополучие;
- равновесие организма в системе «природа-человек»;
- способность приспосабливаться к изменениям окружающей среды;
- способность полноценно трудиться и обращаться с людьми;
- стремление к творчеству.



...да порвался презерватив. Хорошо, что он был один.

Ненавидит уборщицу, которая выкинула его проращенную сою.

Носит с собой шагомер, но называет его педометром.

Не пьет двадцать лет, потому что поспорил со школьным другом, что не будет. Плит с открытыми окнами, но в шапке.

Всегда одет в несерьезное, но неизлечимого недуга вроде аллергии на мох.

Не ходил в армию, потому что это вредно.

Однажды чуть не умер в Гималаях от горной болезни.

Срезает панковку с наггетсов и промазывает мясо, чтобы убрать жир.

Встречая друзей, щиплет их за живот и вообще ощупывает.

Долго отказывается верить, что у него рак.

ЗОЖ – это здоровый образ жизни. И среди нас еще немало таких фанатов.

В клуб или на пляж надевает обтягивающую одежду, чтобы все видели его мышцы.

Пьет зеленый чай или воду. Но только без газа – это важно!

В гостях с суверенным ужасом глядит на телевизор.

В любой ситуации в другой комнате.

Знает, как пользоваться картой от E622.

Колесит между покупкой люстры Чижевского и аппликатора Кузнецова.

Старается по возможности не пользоваться...

Всегда одет в несерьезное, но неизлечимого недуга вроде аллергии на мох.

Долго отказывается верить, что у него рак.

Когда все сферы жизни находятся в равновесии, волноваться не о чем. Однако в наше время образ жизни современной молодежи, а в особенности образа жизни современного подростка просто поражает своей несостоятельностью и разнузданностью.




Курить не модно!
Модно не курить!

На сегодняшний день вопрос о здоровом образе в принципе не интересует подрастающее поколение.



motivators.ru

Я выбрал турник,
а что выбрали вы?

A photograph of two young boys. The boy on the left is wearing a blue and red striped jacket and is lighting a cigarette for the boy on the right. The boy on the right is wearing a white jacket and is looking down at the cigarette. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid in white on a red background.

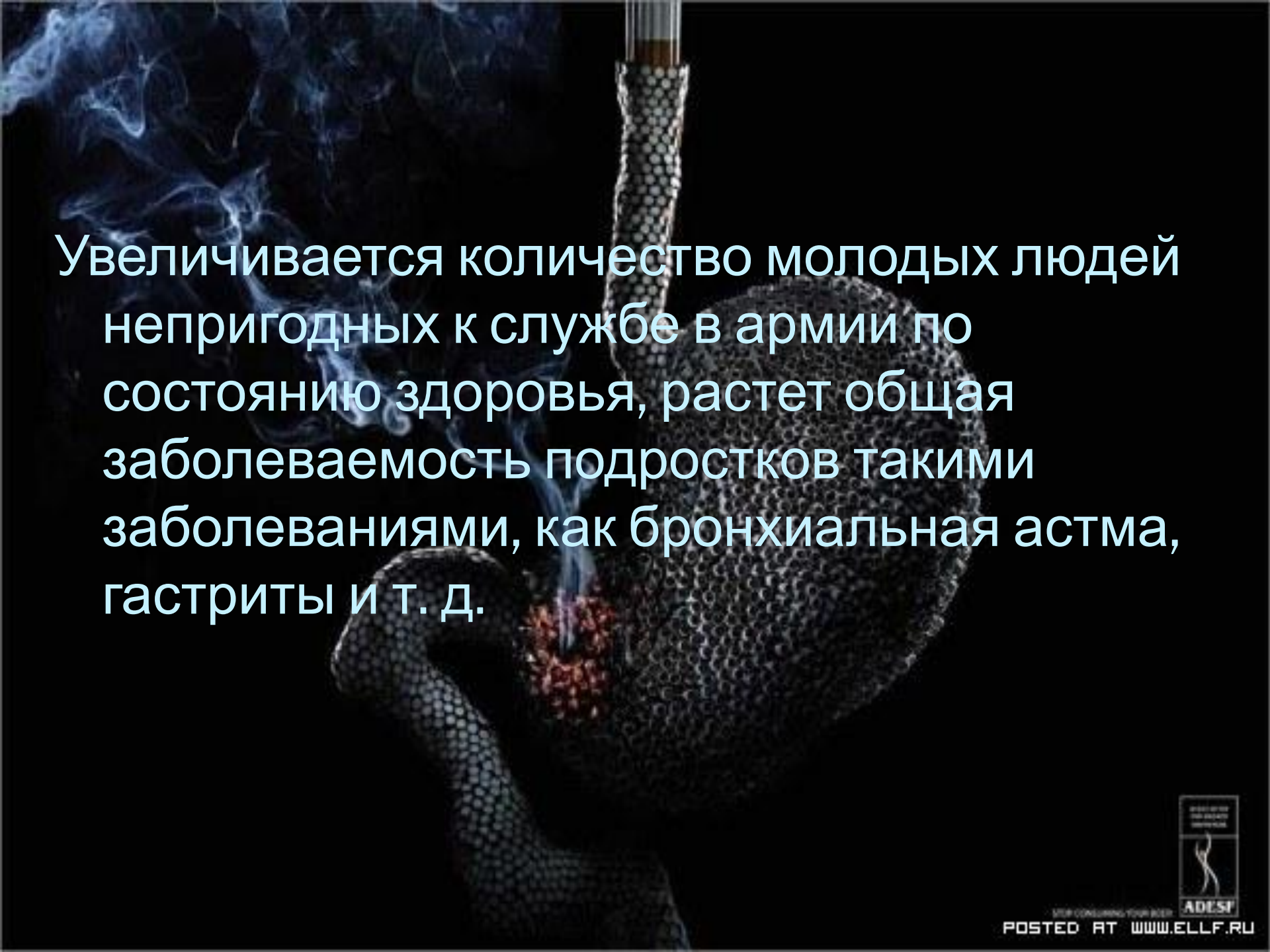
Курение, алкоголь, наркотики
и Интернет-зависимость
захлестнули большую часть
российских подростков.

С каждым годом все больше страдает подрастающее поколение. Наблюдается тенденция к снижению процента здоровых детей и увеличению количества инвалидов и нетрудоспособного населения.





**Smoking
when
pregnant
harms
your baby**



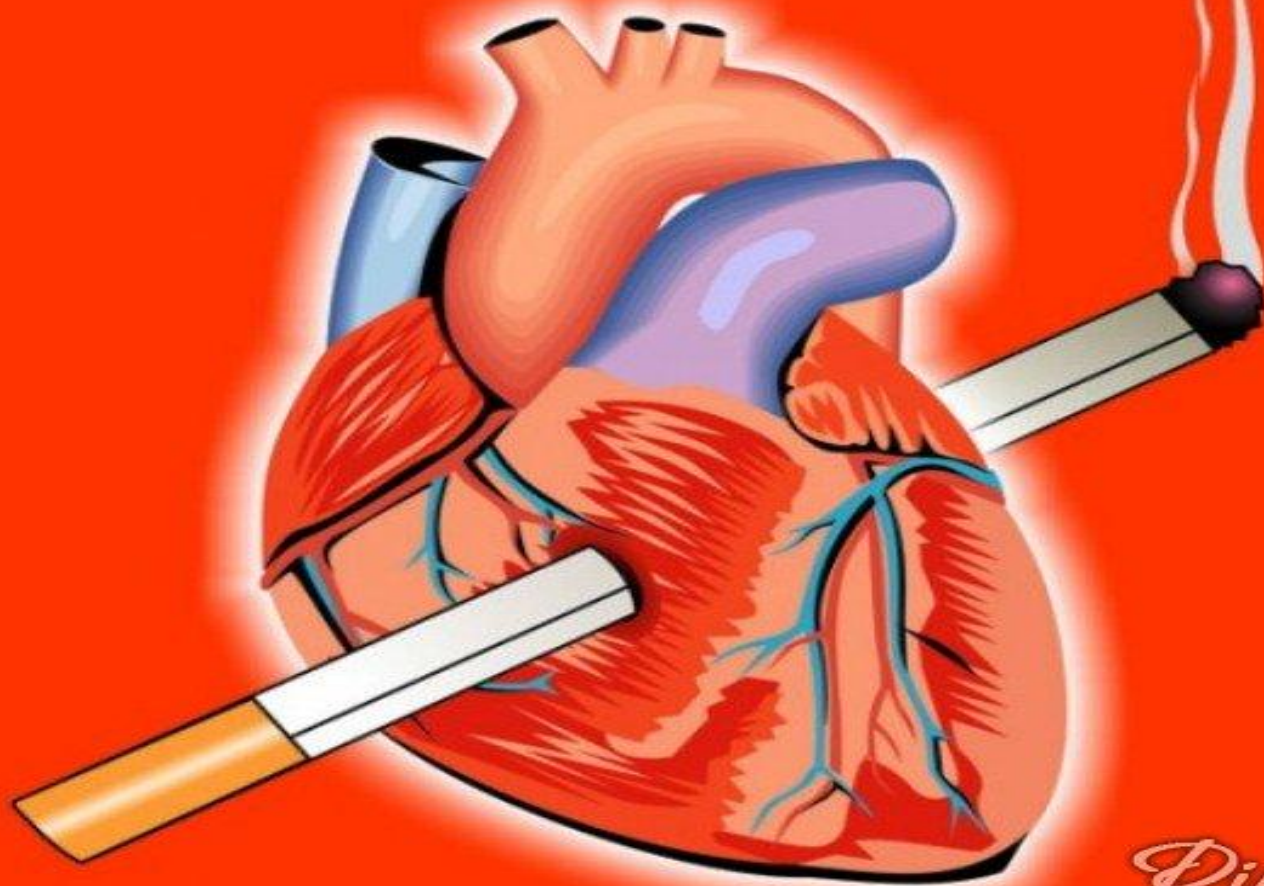
Увеличивается количество молодых людей непригодных к службе в армии по состоянию здоровья, растет общая заболеваемость подростков такими заболеваниями, как бронхиальная астма, гастриты и т. д.



STOP CONSUMING YOUR ACEE

POSTED AT WWW.ELLF.RU

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



Pion

МОЗГ – ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

0,05 – 0,15%
алкоголя в крови
(100 – 300 г водки)

КОРА

0,15 – 0,3%
алкоголя в крови
(300 – 600 г водки)

ПОДКОРКА

0,5%
алкоголя в крови
(около 1 л водки
и более)

**ПРОДОЛГОВАТЫЙ
МОЗГ**

0,3 – 0,4%
алкоголя
в крови
(600 – 800 г
водки)

МОЗЖЕЧОК

КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нормальные



Непьющий
человек

Разрушенные



Страдающий
алкоголизмом

В том числе
часто
поступают в
больницы
подростки
младшего
возраста в
состоянии
алкогольного
или
наркотического
отравления.

Курение стало настоящим бичом современной молодежи, курить в России начинают с 10 – 11 лет, а к окончанию средней школы уже 40% учащихся имеют



Причем за последние годы отмечается тенденция к увеличению курящих девушек-подростков.

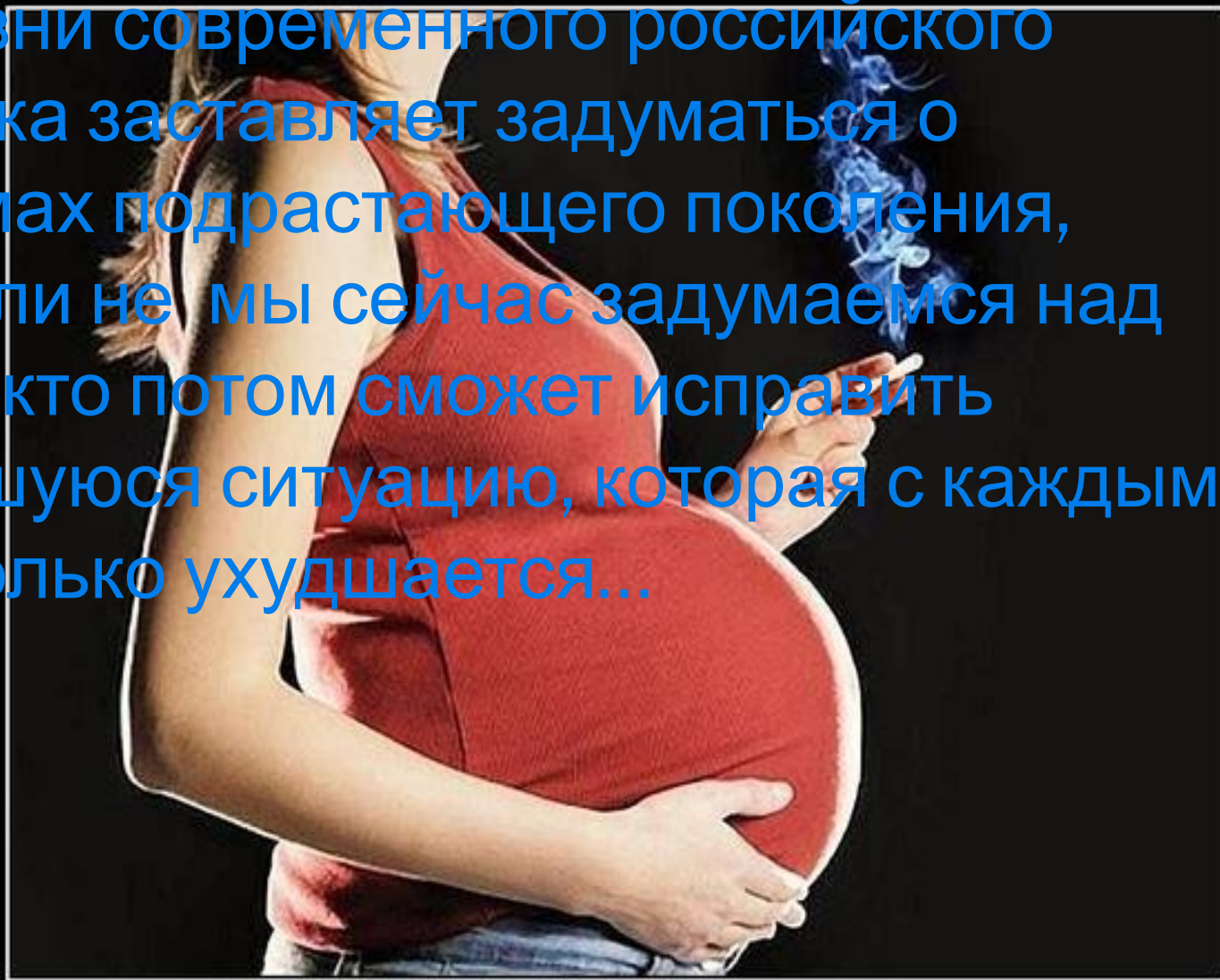






ТАКИЕ НАМ НЕ НУЖНЫ

Образ жизни современного российского подростка заставляет задуматься о проблемах подрастающего поколения, ведь, если не мы сейчас задумаемся над этим, то кто потом сможет исправить сложившуюся ситуацию, которая с каждым годом только ухудшается...



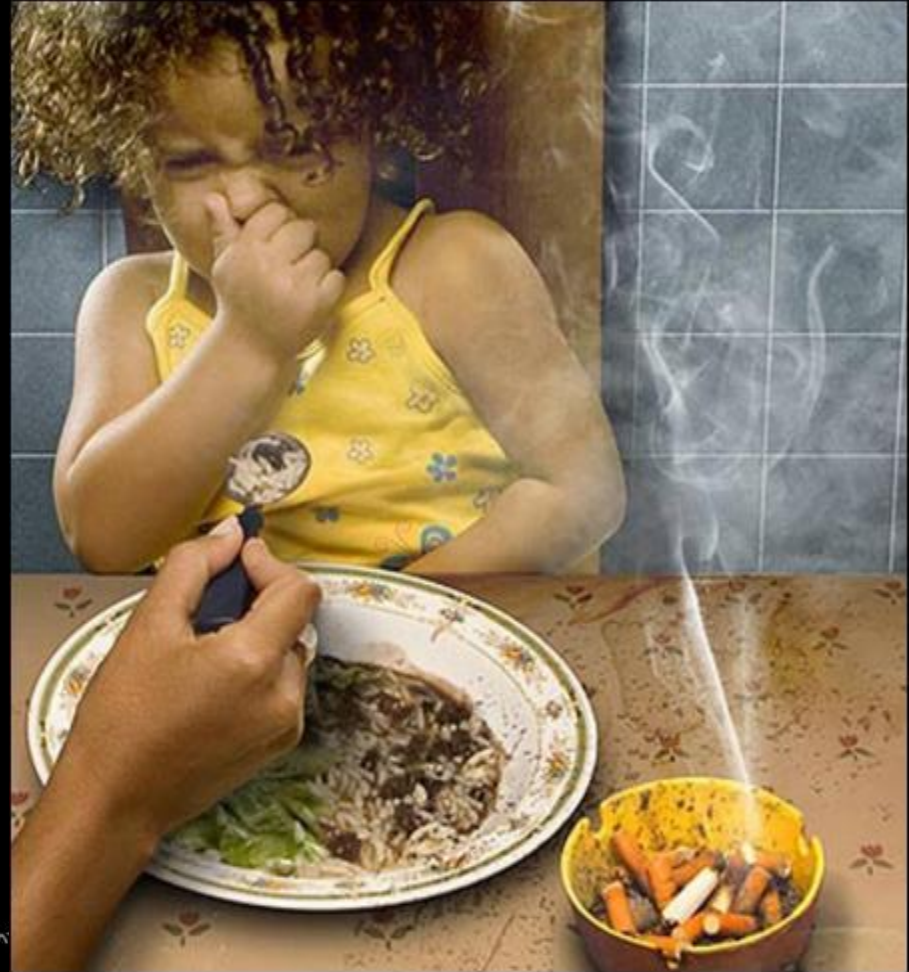
КУРИ, ДЕТКА

твой ребенок будет индивидуальным



кто если не ВЫ?

DownHouse.in



НАШЕ БУДУЩЕЕ
ПОКОЛЕНИЕ



A composite image with a pink border. In the foreground, a close-up of a baby's face with large blue eyes, looking directly at the camera, with its hand near its mouth. In the background, a grayscale image of a man's profile smoking a cigarette, with smoke rising from the tip. The text is overlaid on the bottom left and bottom center.

**Лучше
палец
во рту,
...чем сигарета в зубах!**

Реклама и распространение алкогольных и табачных лозунгов по телевидению, СМИ, в магазинах и т. д. дает повод подросткам расценивать свои вредные привычки как проявление «Взрослости».





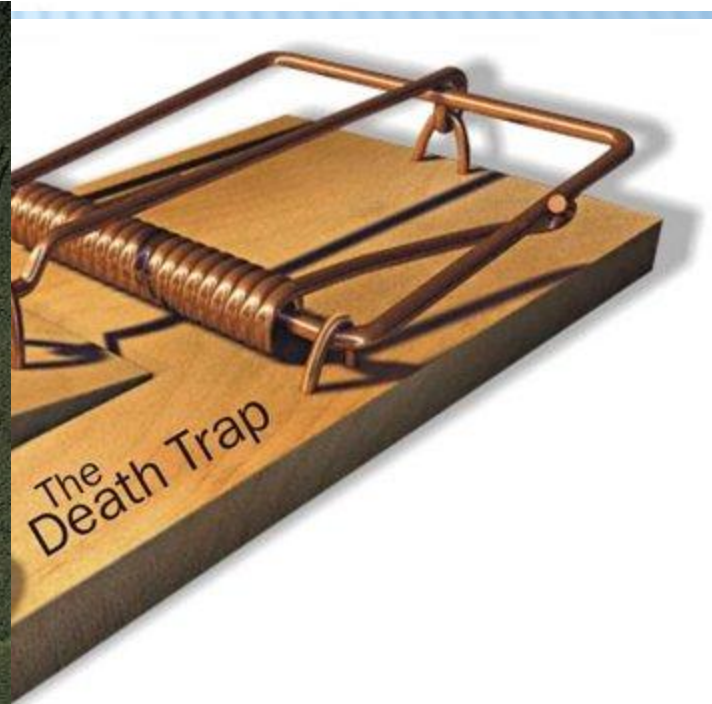


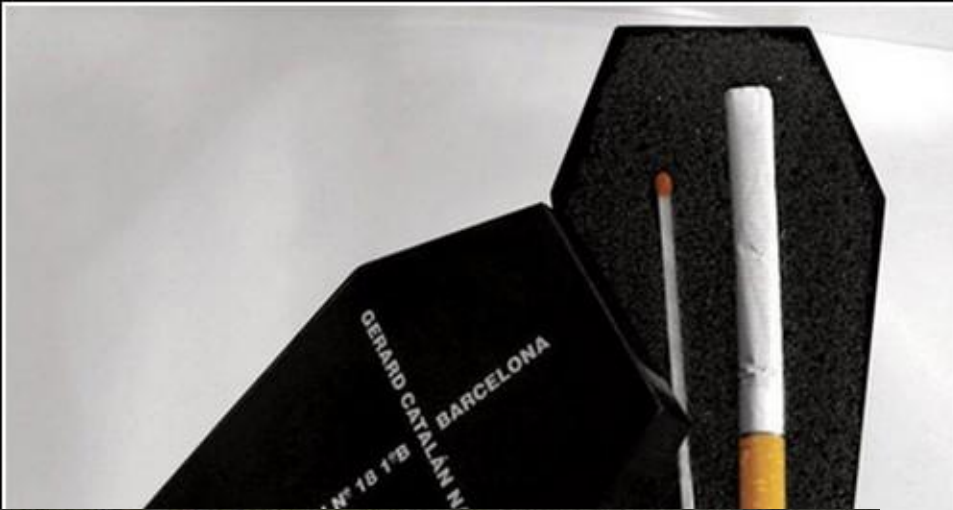
Smoking to me
is like suicide...
It is death in
anticipation.



Comissão da Saúde
0800 282 5005
100% LUTA A TABAGISMO

ALERJ
ANEXIÇÃO DO TABAGISMO
www.ajerj.org.br





ТАБАК — ЯД

НИКОТИН,
ИЗВЛЕЧЕННЫЙ ИЗ 5 ПАПИРОС,
УБИВАЕТ КРОЛИКА,
ИЗ 100 ПАПИРОС — ЛОШАДЬ

**БРОСЬ
КУРИТЬ!**





Бросай!

Величайшая победа - победа над самим собой!





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика
СПИД

Полноценное
питание

Пребывание на
свежем воздухе

Профилактика
ПАВ

Психологический
микроклимат семьи

Гигиенические
условия

Двигательная
активность

рациональный
режим

Профилактика
курения

Профилактика
алкоголизма

10 советов которые составляют основу ЗОЖ:

- 
- активный умственный труд;**
 - приятная работа;**
 - рациональное питание;**
 - питание в соответствии с возрастом;**
 - собственная точка зрения;**
 - любовь и нежность;**
 - сон при температуре 17-18 градусов;**
 - постоянные физические нагрузки;**
 - периодическое употребление сладостей;**

БРОСАЙ



ВСТАВАЙ НА



**ЗДОРОВЬЕМ БУДИ
НЕ ОБИЖЕН!**



СПОРТ



ЭТО ЖИЗНЬ



**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**



17-20%

Внешняя
среда
и природно-
климатические
условия

8-10%

Генетическая
биология
человека

8-10%

Здоровое
питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни

(питание, условия труда,
материально-бытовые
условия)

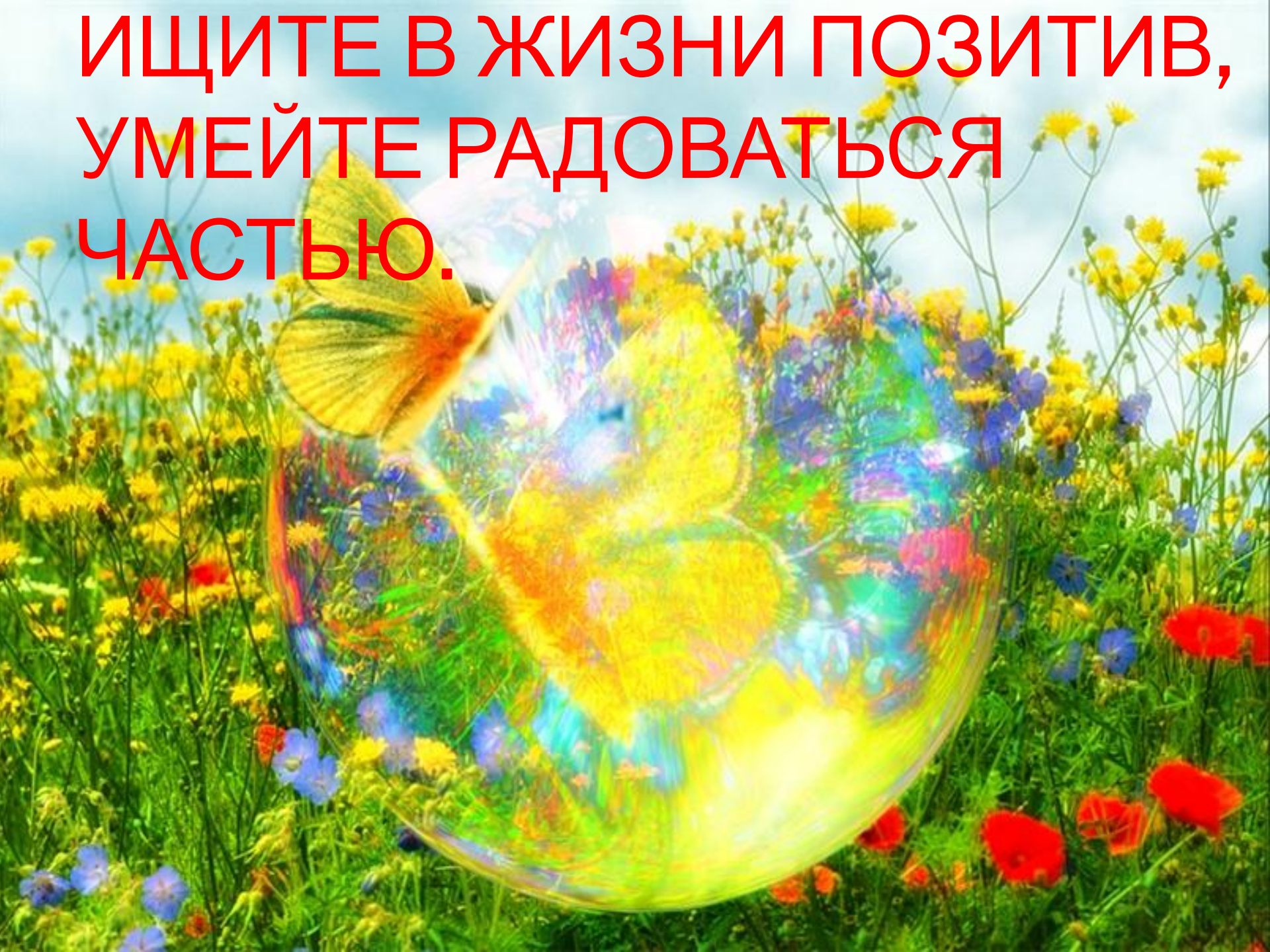
45-55%

ОТ ЧЕГО
ЗАВИСИТ
ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА

ПОСТАВЬ
ТОЧКУ



ИЩИТЕ В ЖИЗНИ ПОЗИТИВ,
УМЕЙТЕ РАДОВАТЬСЯ
ЧАСТЬЮ.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

