

Быть здоровым – это модно!

Единственная красота, которую я знаю - это здоровье.
Генрих Гейне

Автор: воспитатель
Искандарян Н.В.

Здоровье. Красота. Успех.

- Три ключевых понятия, составляющих единое целое для полноценной жизни человека.



- **Быть здоровым - это модно, престижно, выгодно.**
- И еще это **жизненно необходимо.**
- Быть здоровым - это значит **быть надежной опорой своей семье.**
- Быть здоровым – это значит **быть трудоспособным**, и, следовательно, **успешным.**
- Быть здоровым – это значит **вести активный образ жизни** и наслаждаться ее возможностями.
- Быть здоровым – это значит **быть всегда у руля**

Факторы влияющие на здоровье.



Правильное питание.

- Питание является жизненной необходимостью человека. Оно даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Здоровье человека на 70% зависит от питания.
- Отсутствие культуры питания приводит к ожирению.

- **Детское ожирение** становится крайне важной мировой проблемой.
- В мире 42 миллиона детей самого малого возраста (до 5 лет) имеют лишний вес.
- Фаст-фуд одна из причин ожирения.



Сухая статистика:

- Лишний вес и ожирение является причиной возникновения 44% случаев диабета.
- 23% — ишемической болезни сердца.
- От 7% до 41% некоторых видов рака во всем мире.
- От лишнего веса и ожирения в мире умирает больше человек, чем от недостаточного веса.

Ваш выбор.

Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий

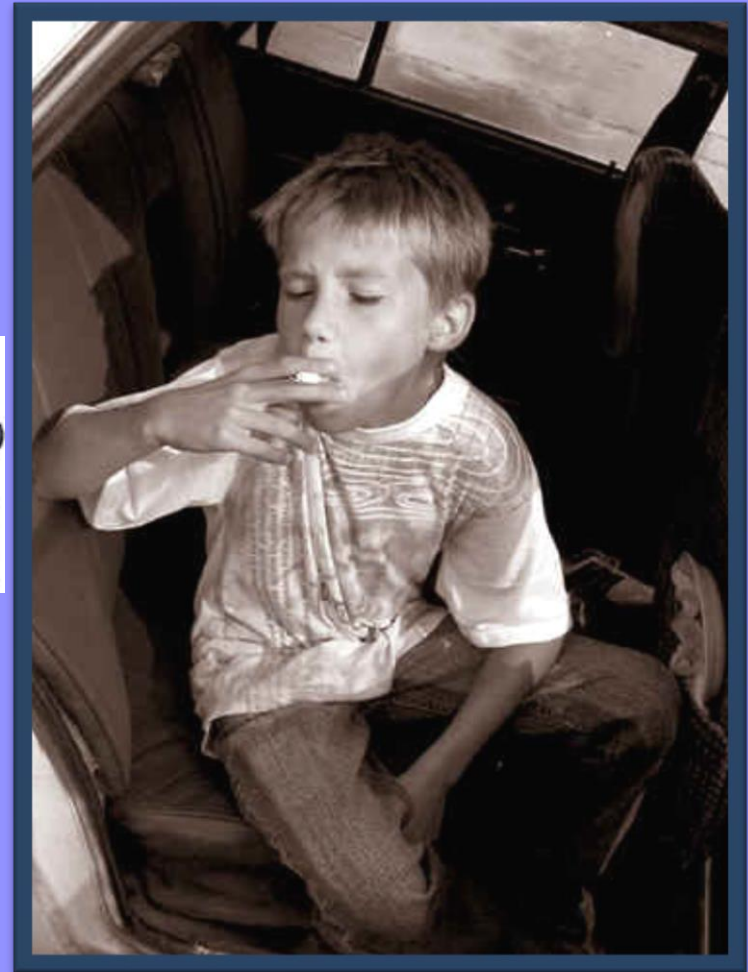


Какое питание вы выбираете?



Табак – забава для дураков.

Гёте.





- В России курят **более 3 миллионов подростков**: 0,5 миллиона девушек и 2,5 миллиона юношей.
- В возрасте от **11 до 13 лет** курят почти **89%** школьников (выкуривая по 1-2 сигареты в день).
- В возрасте от **14-15 лет** курят **68%** учеников.

Процент курящих учеников выпускных классов составляет порядка **71-75%** от всех учеников выпускных классов и в день эта группа курящих выкуривает где то 6-10 сигарет в день.

Информация для тех, кто решил бросить курить:

- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшается вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через 5 лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.

**КУРИТЬ УЖЕ
НЕ МОДНО!!!**

От вина гибнет красота, вином сокращается молодость.

Гораций

- 40% школьников регулярно заглядывают в рюмку.
- За последние десять лет количество обращений к врачам по поводу детского алкоголизма увеличилось втрое.
- 25% подростков употребляли алкоголь до 13 лет.
- 70% детей впервые пробуют алкоголь из рук родителей.



Традиционные поводы для детского пьянства.



- 8-му классу количество подростков регулярно принимающих алкоголь возрастает:
- 54% учащихся принимают алкоголь раз в месяц,
- 7% – 2 раза в течение месяца,
- 11% входят в группу риска по развитию алкоголизма.
- К 11 классу пристрастие подростков к алкоголю увеличивается:
- 45% принимают алкоголь один раз в месяц,
- 20,8% – раз в две недели,
- 29% – принимают алкоголь не менее одного раза в неделю.
- 39% подростков 8-11-х классов употребляют алкоголь еженедельно..
- **Всего лишь 4% учащихся ни разу не пробовали алкоголя.**



Наркомания - это многолетнее наслаждение смертью.

Франсуа Мориак

- Число россиян, употребляющих наркотики время от времени, составляет от **4,5 до 6 миллионов**.
- Число лиц, регулярно употребляющих наркотические вещества – **2,5 миллиона**.
- Средний возраст российского наркомана – 28 лет. От наркотиков умирает примерно **70 000 граждан РФ**. За последние десять лет, смертность от наркомании в России возросла в 14 раз, а детская ее составляющая – в 45 раз.
- Один наркоман «садит на иглу» примерно **10 – 17 человек**.
- 85% наркоманов первый раз попробовали наркотики в возрасте около 15 лет.
- 20% наркоманов – школьники в возрасте от 11 до 16 лет.

Вы хотите такими стать?



Мы рождены, чтоб жить
достойно
Нам всё для этого дано
Должны творить, вершить,
Не быть спокойным,
Не падать вниз,
Не оседать на жизненное дно.



Я выбираю другую жизнь!

- Красота и здоровье зависят только от нас самих, и это неоспоримый факт! Для того, чтобы наше здоровье и красота радовали нас, нам необходимо вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, следить за своим питанием, а главное, почаще улыбаться и радоваться жизни. Побольше позитива и позитивного настроения и вы удивитесь, как ваша красота и здоровье начнут приходить в норму!

- Быть здоровым – это классно! Для жизни человека безопасно! Для общества – приемлемо, угодно. И, безусловно, быть здоровым – модно!
- Хочется верить, что потребность в этой моде не искоренит себя и не изживет спустя много-много лет.