



Здоровый образ жизни

что такое **ЗДОРОВЫЙ** образ жизни ?



Здоровый образ жизни - это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом



# Вредные привычки и их последствия:

## Вред курения

**В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. Происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ.**



50 лет —

40 лет —



30 лет —

20 лет —

10 лет —



# ВРЕД АЛКОГОЛЯ



- Ухудшается память
- Портятся отношения с родителями, если те узнают
- Могут совершить противоправные действия
- Бесплодие у женщин, импотенция у мужчин
- Ранняя смерть
- Мужчины толстеют, у них вырастает грудь



# Вред наркотиков:

Ухудшение здоровья

Расходы общества на  
лечение

Конечный результат-  
смерть

Преступления

Снижение производительности

здоровый образ жизни это не только  
отсутствие вредных привычек как:

1-Сигареты



2-Алкоголь



3-Наркотики



А ещё здоровый образ жизни это:

1-Правильное  
питание



2-Ведение  
активного образа  
жизни





• Вывод : Спорт-сила, не спорт-могила.

Спасибо за внимание

