

The background of the image is an underwater scene. Sunlight filters through the surface of the water, creating a shimmering, golden glow at the top. The water is a deep, vibrant blue, with gentle ripples and small bubbles visible throughout. The overall atmosphere is serene and bright.

Я

*выбираю*

*жизнь!*

# Что такое здоровье?

Здоровье – это состояние физического, биологического и социального благополучия



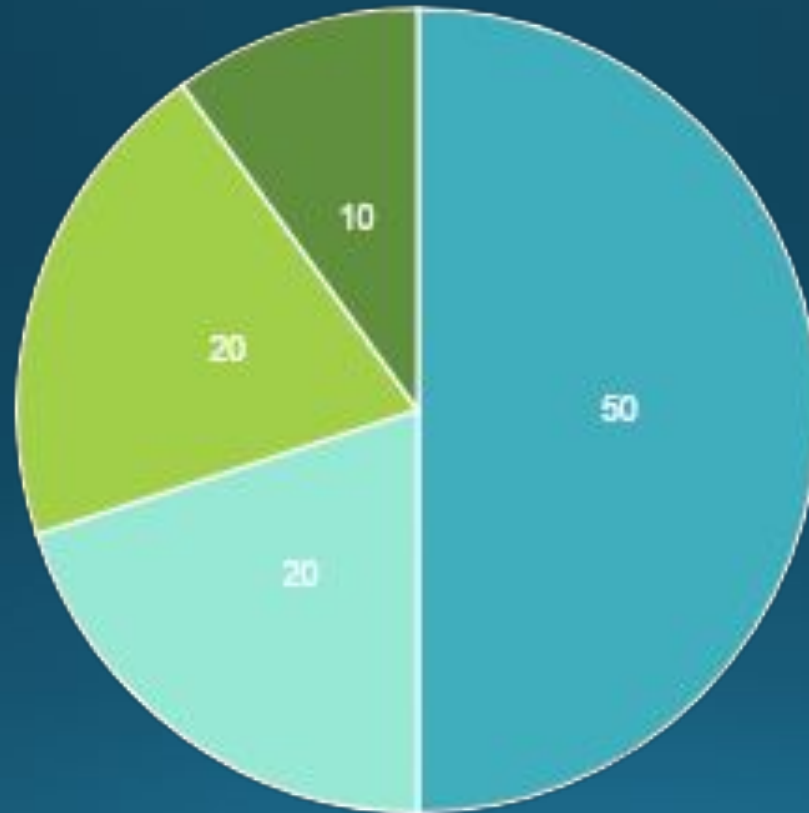
# Что следует считать вредными привычками?

Вредными следует считать те привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течение жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества



# Факторы, формирующие здоровье:

Здоровье



■ Образ жизни ■ Наследственность (биологический) ■ Внешняя среда ■ Уровень медицинской помощи

# Как мы бережем свое здоровье?

Защитные системы

Отказ от курения и наркомании, алкоголя

Физические упражнения

Меры безопасности

Чистая окружающая среда

Сбалансированная диета


Гигиена рта

Поведение

Медикаменты

Личная гигиена

Отдых



«Здоровый человек есть самое драгоценное произведение природы»

-Т.Карлейль

# О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

*Что заставляет людей прибегать к контакту с ядовитыми для организма веществами – никотином, алкоголем, наркотиками?*

*Тревога,  
порождённая  
гормональным  
прессингом*

*Желание быть  
«как все»*

*Личностные и  
социальные  
факторы*

# АЛКОГОЛЬ -

*Внутриклеточный яд,  
разрушающе действующий  
на все системы и органы  
человека*

**АЛКОГОЛИЗМ  
возникает в  
результате  
систематического  
употребления  
алкоголя**

*Алкоголизм делает  
больше опустошения,  
чем три исторических  
бича, вместе взятые:  
голод, чума, война.*

*-У.Гладстон*



# Запомните:

Доза 7-8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения алкоголизм ежегодно уносит 6 млн. человеческих жизней

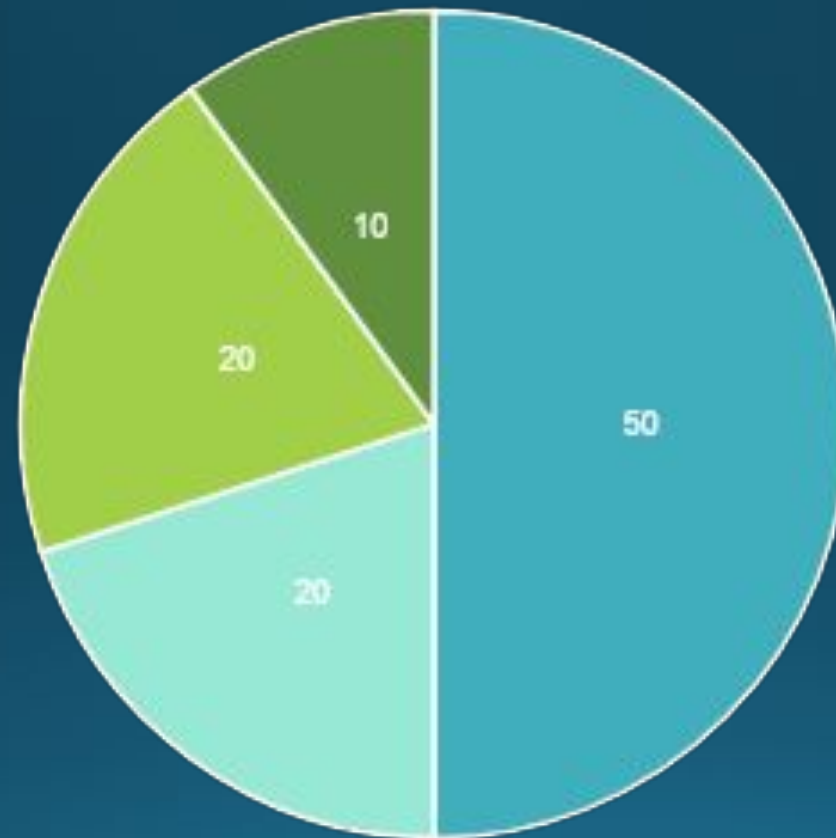
# Цель жизни наркомана

Стремление принять  
новую дозу наркотика



# Причины употребления наркотиков

Диаграмма



■ Было интересно попробовать ■ Приучили друзья ■ От нечего делать ■ За компанию

# Наркотики начали употреблять:

Диаграмма



■ в 14 лет ■ в 16 лет ■ в 25 лет ■ в 10 лет ■ в 12 лет

# НИКОТИН

Один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

В одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадают в кровь

# **Прежде чем закурить - подумай!**

**Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящим, от 10 до 19 сигарет - на 5,5 года, от 20 до 30 сигарет - на 6,2 года.**

# ОПАСНОСТЬ:

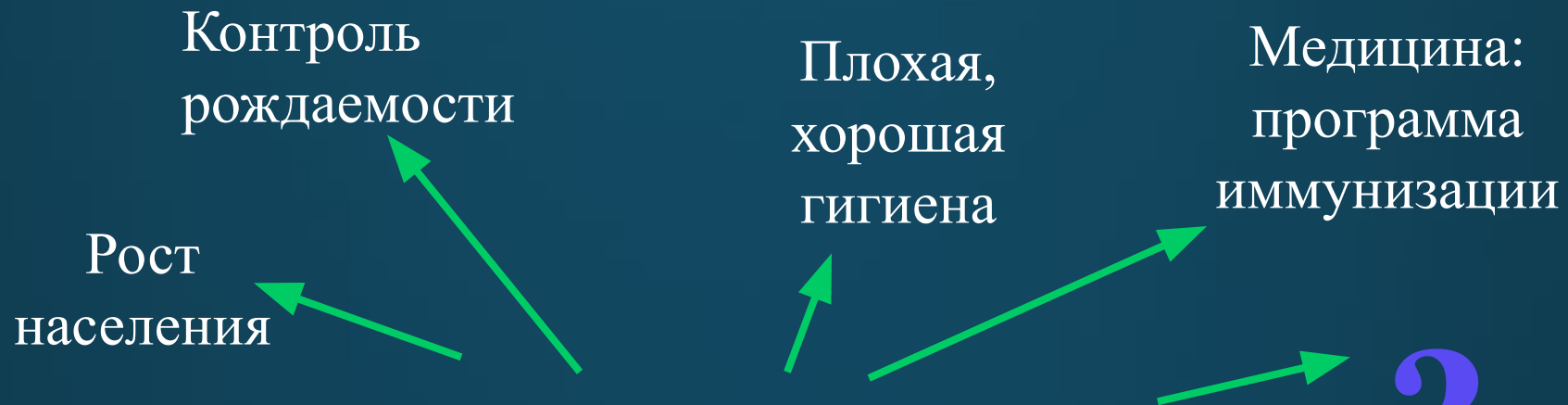


*В мире от табака  
ежегодно умирают 3  
млн. человек, т.е. от  
курения погибает 1  
человек каждые 13 сек.  
Курение убивает в 50 раз  
больше людей, чем  
СПИД*

# ПОМНИТЕ:

- *Спиртные напитки никакими целебными свойствами не обладают*
- *Закурить легко , а отвыкнуть очень трудно*
- *Наркоманы редко доживают до 40-45 лет*





# Что влияет на продолжительность жизни?



***Это путь сильных!***



***Это твой путь!***

«Каждый из нас хочет жить  
долго, но никто не хочет жить  
правильно, однако правильно  
жить может каждый, но долго  
– нет»

*-Ларошфуко*

A surreal landscape featuring a large, leafy tree on the left and a cracked, rocky ground on the right. The sky is dark and stormy, with two birds flying. In the foreground, a zebra and a lion are visible. The text is overlaid in the center.

И помните... Выбор, сделанный вами  
сегодня, влияет на вашу жизнь завтра.