

Рациональное
питание



Искоренение
вредных
привычек



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Закаливание и
занятия
спортом



Правильный
режим труда
и отдыха



Спорт —
система

ность людей,
еских или

ости

ие — это
енировки
лючающая в
ы, действие
авлено на
ойчивости
ла к
нию или
анию.

Рациональное питание
— это физиологически
полноценное **питание**
людей с учетом их пола,
возраста, характера
труда.

Пр
пове
характе
соверш

Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ



Трудно себе представить то
благотворное изменение,
которое произошло бы во
всей жизни людской, если
бы люди перестали
одурманивать и отравлять
себя водкой, вином,
табаком и опиумом.

Л.Н. Толстой

СОСТАВ СИГАРЕТЫ

1. **МЕТАН** (туалетный газ)
2. **ГУДРОН** (дорожная поверхность)
3. **МЕТАНОЛ** (ракетное топливо)
4. **СТЕАРИНОВАЯ КИСЛОТА** (восковая свечи)
5. **ЦИАНИСТЫЙ ВОДОРОД** (яд для смертников)
6. **БУТАНОЛ** (растворитель)
7. **НИКОТИН** (пестицид)
8. **АЦЕТОН** (крысиный яд)
9. **РАДОН** (радиоактивный газ)
10. **АММИАК** (туалетный очиститель)
11. **КАДМИЙ** (батарейки)
12. **АЦЕТОН** (средство для снятия лака)
13. **ОКИСЬ УГЛЕРОДА** (газ из выхлопной трубы автомобилей)
14. **ТОЛУОЛ** (промышленный растворитель)
15. **ГЕКСАМИН** (жидкость для розжига)



О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ

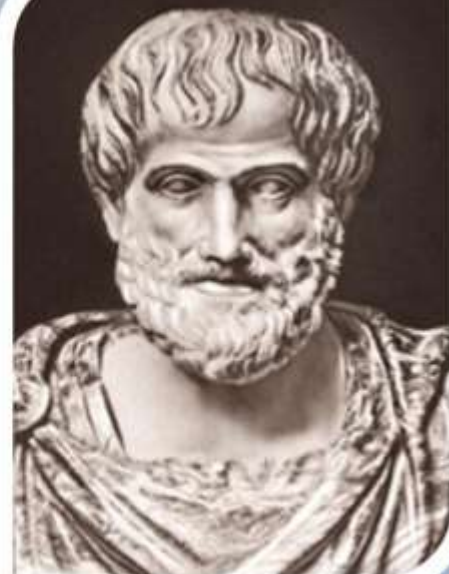


В опьянении всякий-
невольник гнева и беглец
ума.

Софокл

Опьянение -
добровольное
сумасшествие.

Аристотель





АЛКОГОЛЬ

ЕЖЕГОДНО

УБИВАЕТ

700 000

РОССИЯН

МОЗГ-ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

1.Кора

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

2.Продолговатый мозг

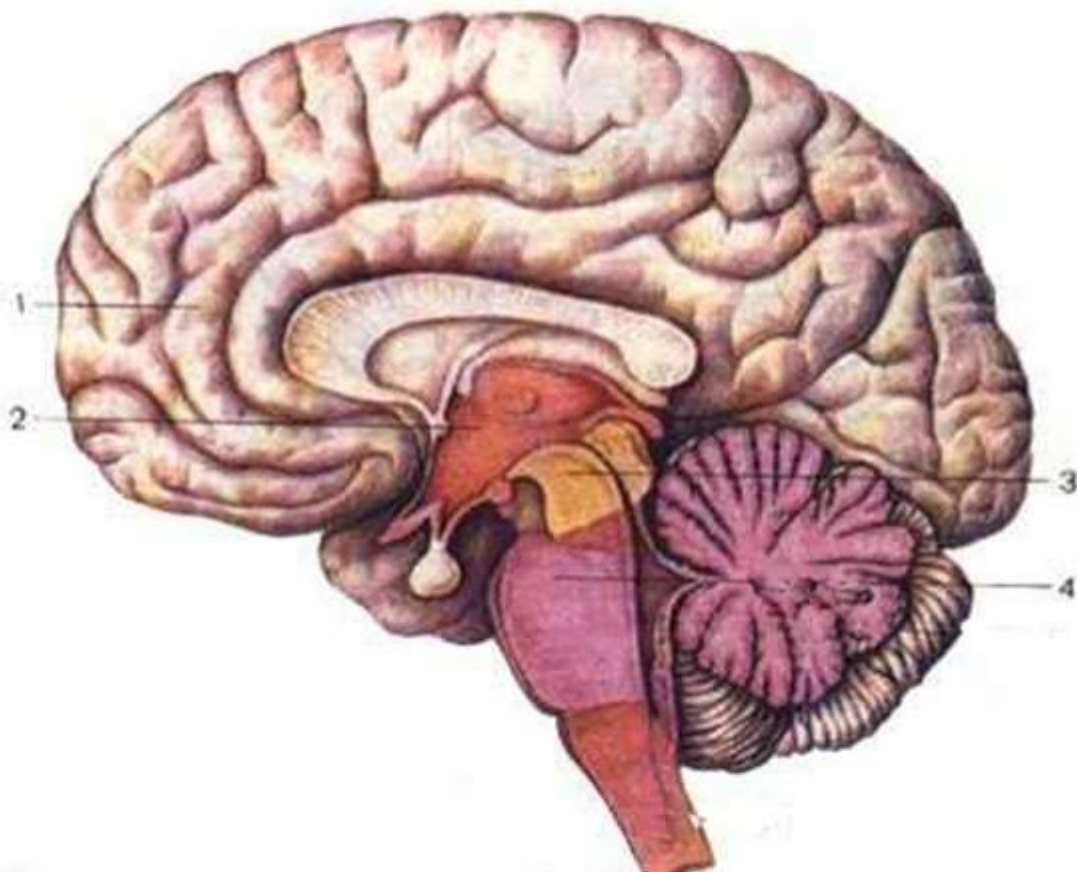
0,5% алкоголя в крови
(около 1 литра водки и более)

3.Подкорка

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

4.Мозжечок

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



НАРКОТИКИ: СТАРЫЕ И НОВЫЕ УГРОЗЫ В РОССИИ



ДЕЗОМОРФИН (КРОКОДИЛ)

- ❖ Ежегодный прирост дезоморфиновых наркоманов **50-70%**
- ❖ Пристрастившиеся к дезоморфину живут в среднем 1-1,5 года
- ❖ Основная причина эпидемии дезоморфина - безрецептурный отпуск наркосодержащих препаратов (до 1 июня 2012г.)



ГЕРОИН

Россия употребляет 21% мирового героина

По данным ООН, это самый
высокий показатель в мире



КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ



С января 2010
года действует
запрет на
курительные
смеси, в состав
которых входят
растения,
содержащие
психоактивные
вещества.

**Это последствия приёма
наркотиков всего за 4 года.**



РОСТ СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В РОССИИ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Смертность (на 1000 населения)



МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 
1. Сбалансированная диета
 2. Нужно пить больше воды
 3. Витамины
 4. Увлажнение кожи
 5. Физические упражнения
 6. Свежий воздух
 7. Релаксация
 8. Проветриваемое помещение
 9. Гигиена рук

УМЕЙТЕ ЦЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ!