

Курение табака повышает риск смерти:

- от бронхита и эмфиземы в 12 раз,
- от рака легкого, бронхов в 23 раза
- от рака пищевода — в 7 раз.

Как действует алкоголь на организм?

- алкоголь разрушает печень,
- алкоголь поражает сердце,
- алкоголь разрушает нервную систему.

Влияние наркотиков на здоровье человека

- снижаются умственные способности,
- заражаются СПИДом и гепатитом С.
- сильно снижается иммунитет.

Лучшая профилактика вредных привычек — здоровый и активный образ жизни.

«Хотим, чтоб стало модным здоровым быть и свободным!»

Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.





Среди многочисленных проблем, **одной из наиболее серьезных становится проблема наркомании, алкоголизма и курения.** Масштабы и темпы распространения зависимости среди детей и подростков таковы, что ставят под угрозу физическое и моральное здоровье молодежи и будущее значительной ее части.



Плюсы Здорового образа жизни

Улучшение самочувствия;
Отличная физическая форма;
Хорошее настроение;
Укрепление иммунитета;
Улучшение памяти;
Достижение активного долголетия;



Основными компонентами здорового образа жизни

являются:

Рациональное питание.
Регулярные физические нагрузки.

Личная гигиена.

Закаливание организма.

Отказ от вредных привычек.



**Помните! Здоровым и свободным от вредных привычек быть модно!
Любите жизнь! Любите себя! Будьте счастливы!
Будьте успешны! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**