

# МЫ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ.



Здоровье – это не всё, но всё  
без здоровья – ничто.

Сократ

# ЗДОРОВЬЕ



Здоровье – самое ценное в жизни. Когда у вас ничего не болит, здоровы ваши близкие, тогда и солнце светит ярче. Только здоровый человек может радоваться каждому наступившему дню. Без здоровья не нужны ни деньги, ни золото, ни другие материальные блага.

Каждому человеку необходимо осознавать, что здоровый образ жизни – это целый комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья.

- Занятия спортом улучшают общее состояние организма;
- Здоровое питание, витамины заряжают иммунную систему ;
- Крепкий сон укрепляет иммунную систему;
- Личная гигиена обеспечивает чистоту и отсутствие микроорганизмов , вызывающих инфекционные и вирусные заболевания;
- Отказ от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических веществ, т.к. они несовместимы со здоровым образом жизни.

## НАРКОТИКИ И ИХ ВРЕД.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, пневмония, СПИД.



## АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА.

Постоянное употребление алкоголя приводит к тяжёлому заболеванию – алкоголизму или алкогольной зависимости, в основе которого лежит хроническое отравление организма алкоголем.

Это хроническое отравление постепенно формирует психическую и физическую зависимость от спиртного и вызывает патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ и личностную деградацию.



Бесценным богатством современного общества является здоровое поколение, способное в полной мере воплотить в жизнь все задачи связанные с развитием нашей огромной страны.





Наше поколение не должно расти в атмосфере обесценивания физического здоровья и личности. Мы должны научиться жить, а не существовать, любить и ценить, уважать себя и окружающих, быть способными противостоять вредным привычкам. Здоровое поколение призвано своими талантами, способностями и амбициями показать всем молодым людям, что существует борьба с негативными явлениями общества, как алкоголизм наркомания, и это общение и желание жить в здоровом мире.

Обязанность каждого человека – укрепить и сохранить собственное здоровье. Давайте возьмёмся за ум и поможем самим себе, своему здоровью. Сегодня быть здоровым – модно, престижно и просто жизненно необходимо. Здоровый образ жизни для нынешнего молодого поколения – это жизненная норма, и мы должны соответствовать ей!



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

Презентацию подготовила  
ученица 9 “Г” класса

Хвостикова Анастасия

