

муниципальное казенное учреждение культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского поселения
Щербиновского района

Час информации
**«Я выбираю
жизнь!»**



село Екатериновка 2021 год

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.



Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней

Признаки здоровья

- **устойчивость к действию повреждающих факторов;**
- **показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;**



- **функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;**
- **наличие резервных возможностей организма;**

- **отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;**
- **высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.**

Вредные привычки

Вредных привычек существует куда больше, чем нам кажется.

- **Следует считать те привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течении его жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества.**
- **Зато они прекрасно поддаются сортировке по степени ущерба, наносимого собственному организму, и по степени неприемлемости для организмов окружающих– ведь именно это и есть самое «убойное» в любых вредных привычках**



Как сигаретный дым воздействует на человека?

- У курильщика очень большой риск заболеть раком легких.
- У тебя может появиться страшный кашель, голос станет некрасивым.
- Зубы от никотина желтеют, появляется неприятный запах изо рта.
 - Возникает болезнь сосудов, болеет сердце.
 - Расстройство нервной системы проявляется снижением трудоспособности, ослаблением памяти.
 - Наблюдается снижение физической активности.
 - Ухудшается обмен веществ
 - Появляются аллергические заболевания.



Воздействие алкоголя на организм

- **Потребление алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе;**



- **В долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексы с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля.**

Не упади в пропасть!

*Не верь тому, кто говорит тебе,
Что от наркотиков избавиться так просто.
Они оставят тяжкий след в твоей судьбе,
А могут довести и до погоста.
Ты как над пропастью...
Держась одной рукой,
В другой руке наркотики сжимаешь.
Чтобы спастись – одну ладонь раскрой.
Ладонь какой руки – ты сам решаешь.*



Как предостеречь себя от вредных привычек

- **Никогда не соглашайся закурить первую сигарету, выпить первую рюмку, а тем более попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья.**
- **Не старайтесь попробовать наркотики, даже если вам предлагают друзья.**
- **Займитесь любимым делом и больше времени уделяйте спорту.**





- **Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.**
- **Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.**

- **Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.**





Здоровый образ жизни