

Здоровье - это твой личный ответственный выбор

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.

3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.
5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.
6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

Твое здоровье - в твоих руках!

Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

Не разрушай своё здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
2. Помни: - неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.



Наш адрес:
ст. Терновская
ул. Центральная, 50
Тел: 43-2-64

Составитель: Сычева Е.В.
библиотекарь Терновского отдела
МБУК ЦР «ЦМБ»

Муниципальное бюджетное учреждение
культуры Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Терновской отдел

«BezT@бака»



Информационный буклет

ст. Терновская
2024

«Здоровье выпрашивают себе люди у богов; но то, что в их собственной власти сохранить его, об этом они не задумываются»

Демокрит

КУРЕНИЕ – это вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов. Курение

табака – одна из наиболее распространённых вредных привычек, отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих его людей; способствует развитию болезней сердца, сосудов, желудка, лёгких.

Табачный дым можно сравнить с ядом для организма, он

содержит в себе множество токсичных веществ.

Курение ведет к зависимости. В XXI столетии от табака может умереть почти миллиард людей, не сумевших побороть своё пристрастие к сигаретам, нюхательному табаку, кальянам, сигарам и курительным трубкам.

ЗАПОМНИТЕ!!!

Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

Курение вызывает серьёзные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

Изнуряющий кашель и мокрота – постоянные спутники курильщика.

Сердце человека, зависимо от сигарет, изнашивается намного быстрее за счёт более частых сердечных сокращений.

Со временем никотин серьёзно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.

Ослабевают восприятие разговорной речи, снижается слух.

В год от курения умирают 4 миллиона человек, то есть каждые 8 секунд появляется новая жертва никотина.

Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на 8 лет.



ПОДУМАЙТЕ О ПОСЛЕДСТВИЯХ!



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?