

Альтернатива алкоголю и наркотикам.

Здоровый и крепкий сон. Хороший сон помогает расслабиться и восстановить организм. Это гораздо лучше, чем напиться после трудового дня.

Просмотр фильмов, сериалов, чтение книг, прослушивание музыки. Это помогает уйти от рутины и расслабиться.

Прогулки на свежем воздухе.

Регулярные прогулки полезны для здоровья.

Активное время препровождение. Это могут быть танцы, занятия спортом, экстремальные виды спорта.

Поездки, путешествия, выезды на природу. Новые места, общение с природой всегда благотворно сказываются на физическом и психическом здоровье человека.

Здоровая и вкусная пища



УЗ «Городская клиническая больница скорой медицинской помощи г. Гродно»

Здоровый образ жизни - выбор молодых!



Подготовила: медицинская сестра ожогового отделения УЗ «ГКБСМП г. Гродно» Радюк О.С,
Тираж 200 экз.

2015 год

Курить—здоровью вредить!

- Табак - единственный легальный потребительский продукт, который убивает половину своих постоянных потребителей.
- Табак - универсальный сосудистый яд. Он поражает все структуры и органы.
- Табак - канцерогенный фактор для возникновения злокачественных опухолей.
- Никотин становится причиной инфаркта миокарда в молодом возрасте.
- Курение вызывает старение кожи, делает ее сухой морщинистой.
- Курение вызывает разрушение зубов.
- Курение родителей приводит к различным врожденным заболеваниям у детей, в том числе к врожденным уродствам.



Сегодня модно быть спортивным.

Спортивный и здоровый .
Правильное занятие физической культурой улучшает работу всех органов и систем.



Спортивный и «в форме». С помощью физических упражнений развиваются такие качества, как сила, скорость реакции, гибкость и выносливость.

Спортивный и молодой. Люди, занимающиеся физической культурой и внешне и по своим функциональным показателям моложе тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Спортивный и жизнерадостный.

Физические упражнения



Сделай свой выбор!

Алкоголизм и наркомания – это болезнь, а значит не физиологическое состояние организма, которое приводит к его увяданию.

Оба вещества вызывают физическую и психическую зависимость. Для удовлетворения этой потребности алкоголик или наркоман способен практически на все: воровство, обман, предательство, насилие. Его не интересуют родные и близкие, что приводит к разрушению семей.

Происходит деградация личности, которая не может не повлиять на местоположения индивидуума в социуме.

Алкоголь и наркотики медленно или быстро убивают организм. Зависимые люди чаще болеют острыми и хроническими заболеваниями.

